



WOCHE 8

MONTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Karottencremesuppe	100,0	2,2	15,6	3,2	0,3
FLEISCH	Gedämpftes Kalbsfleisch mit Kartoffeln	481,0	40,9	55,6	10,0	0,7
FISCH	Oktopus-Reis (14)	496,1	43,4	64,6	6,4	1,8
VEGETARISCH	Erbsen mit pochierten Eiern (3)	402,8	28,9	50,2	9,0	0,5

DIENSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Gemüsesuppe	101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Gebratene Putenkeule mit Tomatenreis	517,2	56,5	50,7	9,4	0,7
FISCH	Seehechtmedaillons mit Lauch und Erbsen-Kartoffelpüree (3,4,5,6,7)	732,3	46,5	74,6	26,8	1,7
VEGETARISCH	Bohnenkroketten mit Tomatenreis (1,3,5,6)	571,6	23,7	75,0	18,8	0,7

MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Wachsbohnsuppe mit Wirsing	211,2	11,7	32,1	3,8	0,3
FLEISCH	Hähnchen mit Champignons und Karottenreis (12)	541,8	56,4	52,8	11,1	1,3
FISCH	Stockfisch mit Sahne (4)	555,9	30,8	53,2	23,7	0,4
VEGETARISCH	Linsen-Reistopf	290,4	10,5	59,4	0,5	0,2

DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Brunnenkressesuppe	102,8	3,3	14,4	3,5	0,3
FLEISCH	Schweinefleisch „Portugiesische Art“ (5,6)	298,2	35,5	0,0	17,4	0,4
FISCH	Red Fisch im Ofen mit Bratkartoffeln (4,5,6,7)	555,9	30,8	53,2	23,7	0,4
VEGETARISCH	Kürbis mit Kichererbsen „à Siciliana“	300,5	15,5	42,6	7,1	0,2

FREITAG

		Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Grüne-Bohnen-Suppe	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchengeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Fusilli (1,3,7)	539,7	59,3	35,2	17,7	0,7
FISCH	Lachs-Auflauf im Blätterteig (1,3,4,7)	955,8	36,7	37,3	73,4	0,9
VEGETARISCH	Gefüllte Tomaten mit Karotten und Mozzarella (7)	85,7	5,6	3,6	5,5	0,5



Nährwertinformationen auf Grundlage der Tabelle der Lebensmittelzusammensetzungen: INSRJ port. Zentrum für Lebensmittel- und Ernährungssicherheit, 2007.

Hinweis 1: Täglich steht als Beilage gemischter Salat zur Verfügung.

Hinweis 2: Der Speiseplan kann aus Qualitätsgründen jederzeit geändert werden.

Legende Allergene: 1- Getreide mit Gluten; 2- Krustentiere; 3- Ei; 4- Fisch; 5- Erdnüsse; 6- Soja; 7- Milch; 8- Schalenfrüchte; Sellerie; 10- Senf; 11- Sesamsamen; 12- Schwefeldioxid und Sulfite; 13- Lupine; 14- Weichtiere.

Für Menschen, die nicht an Lebensmittelallergien oder –unverträglichkeiten leiden, sind diese Substanzen oder Produkte vollkommen harmlos.