



WOCHE 1

15.05.2017

bis

19.05.2017

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
MONTAG							
SUPPE	Zucchini-suppe		98,7	2,5	14,8	3,2	0,3
FLEISCH	Hähncheneintopf mit Reis		529,1	55,3	51,2	10,8	0,9
FISCH	Gekochter Seehecht mit Kartoffeln	(4)	381,4	36,7	51,8	2,4	0,8
VEGETARISCH	Cannelloni mit Aubergine, Karotte und Spinat	(1, 3, 7)	470,6	22,3	65,0	12,7	1,4
DIENSTAG							
SUPPE	Lauchsuppe		107,7	3,0	16,3	3,4	0,3
FLEISCH	Schweineschnitzel mit Senf und Reis	(1,3,5,6,7,9,10,12)	449,1	4,2	47,6	26,3	1,2
FISCH	Scholle mit Orangensoße und gerösteten Kartoffeln	(4)	475,1	39,8	58,5	8,8	0,9
VEGETARISCH	Couscous mit Bratgemüse (Karotte und Aubergine)	(1,3,7)	223,4	7,7	37,0	4,6	0,5
MITTWOCH							
SUPPE	Gemüsecremesuppe		104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Spaghetti Bolognese		208,7	29,8	2,0	9,2	0,4
FISCH	Fisch mit Kartoffeln, im Ofen gebraten	(4)	446,3	37,2	53,8	8,5	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte mit Reis	(1,3)	356,3	12,2	55,1	9,2	0,6
DONNERSTAG							
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat		235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Gespicktes Kalbfleisch mit Kartoffelpüree	(1,3,5,6,7,12)	700,9	43,1	54,1	34,1	1,5
FISCH	Seehechtfilet mit Bohnenreis	(1,3,4,5,6)	554,9	40,6	56,0	18,0	0,9
VEGETARISCH	Gemüseschnitzel	(1)	38,2	3,3	5,0	0,6	0,3
FREITAG							
SUPPE	Kürbiscremesuppe		99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchengeschnetztes „Stroganoff“ mit Gemüse- reis	(7)	627,5	56,4	51,7	21,0	0,8
FISCH	Gegrillter Schwertfisch mit Kartoffeln	(4)	439,2	41,3	51,8	6,8	0,7
VEGETARISCH	Gefüllte Aubergine	(7,12)	126,1	7,0	4,8	8,8	0,9

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.

