


WOCHE 3
29.05.2017
bis
02.06.2017
MONTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Mischgemüsesuppe (grüne Bohnen, Erbsen und Karotte)		103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hackbraten mit Käsefüllung und Chifferini	(1,3,5,6,7,8,9,10, 12)	626,1	59,7	34,6	26,7	2,2
FISCH	Gegrillter Lachs mit Kartoffeln	(4)	685,7	34,3	51,8	37,2	0,6
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla	(3)	432,0	20,8	57,6	12,7	0,6

DIENSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe		99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Brathähnchen mit Spaghetti	(1,3,7)	449,5	57,3	33,8	8,9	0,8
FISCH	Bohneneintopf mit Tintenfisch	(14)	395,4	59,0	28,5	4,8	1,5
VEGETARISCH	Gemüse-Bolognese mit Karottenreis		285,2	4,9	50,8	6,4	0,5

MITTWOCH

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsesuppe		101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Gebratenes Schweinefleisch mit Bratkartoffeln		514,8	42,8	53,8	13,7	0,6
FISCH	Fisch-Lasagne m. Mais u. Tomate	(1,3,4,7)	644,3	44,6	92,5	9,6	0,7
VEGETARISCH	Vegetarische Pizza	(1,3,7,12)	405,0	25,9	41,4	14,5	2,7

DONNERSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Wiringsuppe		101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Geflügelreis		793,5	107,7	65,0	10,6	0,9
FISCH	Gebackene Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7)	812,5	34,7	54,1	22,8	1,4
VEGETARISCH	Grüne Eier	(1,3,5,6)	401,3	10,5	46,9	18,5	0,4

FREITAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Zucchinisuppe		105,7	2,9	15,9	3,4	0,3
FLEISCH	Rinderhackbällchen m. Farfalle	(1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13,14)	509,7	43,0	56,1	12,1	2,2
FISCH	Gebackener Seehecht mit Karottenreis	(4)	426,3	34,8	50,8	8,8	0,9
VEGETARISCH	Kichererbsen-Curry	(7)	318,0	16,9	44,1	7,8	0,3



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.