



WOCHE 4

05.06.2017

bis

09.06.2017

**MONTAG**

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Karottencremesuppe		100,0	2,2	15,6	3,2	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Hähnchenschnitzel mit Farfalle	(1,3,7)	464,8	47,8	54,1	5,7	0,7
FISCH	Gedämpftes Schollenfilet mit Bohnenreis	(4)	495,1	41,6	59,8	9,4	1,0
VEGETARISCH	Gemüse-Reis-Auflauf		376,3	8,3	72,8	5,0	0,3

**DIENSTAG**

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Hühnersuppe (Pisellini)	(1,3,7)	266,8	18,6	34,6	5,6	0,3
FLEISCH	Schmorhähnchen mit Erbsenreis		682,1	66,7	75,9	11,5	0,9
FISCH	Geschmortes Seehechtfilet mit Kartoffel-Karottenpüree	(1,4,5,6,7)	632,0	38,3	59,7	26,2	1,7
VEGETARISCH	Überbackene Spaghetti mit Gemüse	(1,3,7,12)	625,3	28,1	77,1	22,0	1,0

**MITTWOCH**

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Lauchsuppe		104,1	2,9	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Kalbfleisch „Frühling“ mit Makkaroni	(1,3,7)	528,3	49,1	54,9	12,0	0,8
FISCH	Blauhais-Klößchen mit Reis	(4)	508,3	9,3	48,1	11,7	0,6
VEGETARISCH	Auberginen-Moussaka		46,5	1,1	3,2	3,3	0,2

**DONNERSTAG**

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Erbsensuppe		204,3	10,1	32,2	3,7	0,3
FLEISCH	Hähnchen mit Orangen-Soße und Fusilli	(1,3,7)	539,4	59,9	52,7	9,4	0,8
FISCH	Gegrillter Adlerfisch mit Kartoffeln	(4)	400,1	41,4	51,8	2,4	0,4
VEGETARISCH	Fusilli mit Ei und Joghurt-Soße	(1,3,7)	410,7	17,1	58,1	11,6	0,5

**FREITAG**

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Blattkohlsuppe		104,0	2,9	15,6	3,3	0,3
FLEISCH	Hackbraten gefüllt mit Trockenfrüchten, Tomatenreis	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	619,8	48,3	49,5	24,9	1,6
FISCH	Thunfisch-Auflauf	(3,4,5,6,7)	624,8	34,1	52,7	30,3	1,1
VEGETARISCH	Vegetarische Paella		362,6	7,5	70,2	4,9	0,2



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.