



WOCHE 5

12.06.2017

bis

16.06.2017

MONTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Grüne Bohnensuppe		103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hackfleischrolle mit Spiralnudeln	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	561,5	51,0	36,8	23,1	1,7
FISCH	Lachssalat mit gekochtem Ei und Kartoffeln	(3,4)	1067,5	48,8	107,8	47,8	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Aubergine und Käse	(1,3,7)	179,0	15,4	7,7	9,2	1,1

DIENSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsecremesuppe		104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Hähncheneintopf mit Reis		700,5	60,1	88,4	10,7	0,8
FISCH	Gedünsteter Seehecht mit rosigem Kartoffelbrei	(3,4,5,6,7)	635,0	39,4	58,9	26,3	1,7
VEGETARISCH	Sautiertes Gemüse mit Champignons und Ei	(12)	171,0	6,0	24,4	5,2	0,7

MITTWOCH

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Brunnenkressesuppe		102,8	3,3	14,4	3,5	0,3
FLEISCH	Rinderschnitzel mit Tomatenreis		443,5	37,9	48,7	10,3	0,7
FISCH	Gebackene Seehechtmedaillons mit sautierten Kartoffeln	(4)	442,2	36,3	53,8	8,5	0,8
VEGETARISCH	Gemüseragout	(12)	355,0	16,7	61,7	4,1	0,8

DONNERSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Zucchinisuppe		98,7	2,5	14,8	3,2	0,3
FLEISCH	Geschmortes Rindfleisch mit Pommes Frites	(5,6)	584,0	43,0	55,6	20,5	0,7
FISCH	Stockfisch nach Lafões-Art	(1,3,4,5,6,8)	522,1	40,2	52,6	16,1	0,6
VEGETARISCH	Lauch „à Brás“	(3)	345,5	13,6	53,8	7,8	0,4

FREITAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe mit Erbsen		206,1	10,5	32,5	3,7	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Putenschnitzel mit Reis		409,6	41,6	47,5	5,4	0,6
FISCH	Brasilianischer Fischeintopf	(2,4,7)	219,4	36,3	4,3	6,4	0,8
VEGETARISCH	Gemüsecanelloni	(1,3,7)	459,2	17,7	68,4	12,0	0,6



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.