


WOCHE 7
26.06.2017
bis
30.06.2017
MONTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Hühnersuppe	(1,3,7)	266,8	18,6	34,6	5,6	0,3
FLEISCH	Spaghetti Carbonara	(1,3,6,7,12)	419,5	18,2	35,3	21,9	1,1
FISCH	Schellfisch mit Zwiebeln und Paprika und rosigem Kartoffelbrei	(3,4,5,6,7)	649,1	41,9	59,1	26,7	1,7
VEGETARISCH	Gefüllte Zucchini mit Champignon-Reis	(7,12)	329,5	14,7	48,6	7,2	1,3

DIENSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsecremesuppe		104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Schweinekeule mit Orangesoße und Spaghetti	(1,3,7)	466,3	59,1	40,5	7,5	0,7
FISCH	Fisch-Nudeleintopf (Seehecht)	(1,3,4,7)	463,7	40,7	56,1	7,9	0,6
VEGETARISCH	Gemüse-Bohneneintopf mit Reis		481,1	20,8	80,4	7,8	0,5

MITTWOCH

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Blattkohlsuppe		104,0	2,9	15,6	3,3	0,3
FLEISCH	Hähnchen mit Gemüse und Reis		510,6	54,6	47,5	10,7	0,8
FISCH	Gegrillter Degenfisch mit Kartoffeln	(4)	439,2	41,3	51,8	6,8	0,7
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla mit roter Paprika	(3)	437,5	21,2	58,2	12,8	0,6

DONNERSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat		235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Geschmortes Schweinefleisch mit Kartoffeln		487,8	42,8	53,8	10,7	0,6
FISCH	Thunfisch-Salat mit Ei und Couscous	(1,3,4,5,6,7)	440,0	37,6	33,8	16,8	0,7
VEGETARISCH	Gemüse-Makkaronade	(1,3,7)	349,5	13,8	59,5	5,8	0,3

FREITAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Karottensuppe mit Wirsing		104,0	3,0	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchen-Eintopf mit Fusilli	(1,3,7)	468,0	58,1	37,6	9,1	0,8
FISCH	Seehechtmedaillons mit Orangenkruste und Karottenreis	(4)	441,4	34,2	55,9	8,7	0,9
VEGETARISCH	Sautierter Salat aus Couscous und Kichererbsen	(1,3,7)	313,3	14,6	54,4	3,6	0,4



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.