



WOCHE 1

06.11.2017

bis

10.11.2017

**MONTAG**

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
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 <sup>(4)</sup>	381,4	36,7	51,8	2,4	0,8
VEGETARISCH	Fritierter Brokkoli, Blumenkohl und Champignons <sup>(3,12)</sup>	202,9	17,3	3,9	13,2	1,0

**DIENSTAG**

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Lauchsuppe	107,7	3,0	16,3	3,4	0,3
FLEISCH	Schweineschnitzel mit Senf und Reis <sup>(1,3,5,6,7,9,10,12)</sup>	449,1	4,2	47,6	26,3	1,2
FISCH	Scholle mit Orangensoße und gerösteten Kartoffeln <sup>(4)</sup>	475,1	39,8	58,5	8,8	0,9
VEGETARISCH	Couscous mit Bratgemüse (Karotte und Aubergine) <sup>(1,3,7)</sup>	223,4	7,7	37,0	4,6	0,5

**MITTWOCH**

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
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 <sup>(4)</sup>	446,3	37,2	53,8	8,5	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte mit Reis <sup>(1,3)</sup>	356,3	12,2	55,1	9,2	0,6

**DONNERSTAG**

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat	235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Gespicktes Kalbfleisch mit Kartoffelpüree <sup>(1,3,5,6,7,12)</sup>	700,9	43,1	54,1	34,1	1,5
FISCH	Seehechtfilet mit Bohnenreis <sup>(1,3,4,5,6)</sup>	554,9	40,6	56,0	18,0	0,9
VEGETARISCH	Gemüseschnitzel <sup>(1)</sup>	38,2	3,3	5,0	0,6	0,3

**FREITAG**

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe	99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchengeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Gemüsereis <sup>(7)</sup> (Grüne Bohnen und Karotten)	627,5	56,4	51,7	21,0	0,8
FISCH	Gegrillter Schwertfisch mit gekochten Kartoffeln <sup>(4)</sup> Aubergine gefüllt mit Gemüse	439,2	41,3	51,8	6,8	0,7
VEGETARISCH	(Karotten, Champignons, Tomaten) und Käse gratiniert <sup>(7,12)</sup>	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.