



WOCHE 2

13.11.2017

bis

17.11.2017

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
MONTAG							
SUPPE	Mischgemüsesuppe (Wirsing, Blattkohl und Karroten)		111,6	3,8	16,5	3,4	0,3
FLEISCH	Putenschenkel en Papillote mit Spaghetti	(1,3,5,7,9,10,12)	462,9	59,9	37,8	7,8	0,7
FISCH	Gekochter Leng mit gekochten Kartoffeln	4	359,3	36,0	51,8	0,2	0,9
VEGETARISCH	Gratinierte Zucchini mit gekochtem Gemüse	7	102,9	10,9	5,0	3,9	0,9
DIENSTAG							
SUPPE	Karottencremesuppe		100,0	2,2	15,6	3,2	0,3
FLEISCH	Geschmortes Schweinefleisch mit Reis		489,1	40,2	49,5	13,9	0,6
FISCH	Scholle auf Müllerin-Art mit Kartoffelpüree	(1,3,4,5,6,7)	640,0	40,6	54,1	28,4	1,7
VEGETARISCH	Bohnen-Burger mit Couscous-Nudeln	(1,3,7)	522,9	23,8	89,4	6,9	0,7
MITTWOCH							
SUPPE	Wirsingsuppe		101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Brathähnchen mit Reis		510,6	54,6	47,5	10,7	0,8
FISCH	Gebackener Schellfisch mit Karotten-Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7)	628,8	39,3	58,3	25,0	1,3
VEGETARISCH	Dicke Bohnen-Eintopf		123,7	9,3	12,1	4,2	0,2
DONNERSTAG							
SUPPE	Lauchcremesuppe		107,7	3,0	16,3	3,4	0,3
FLEISCH	Schweinschnitzel mit Fusilli	(1,3,7)	180,5	7,0	33,8	1,6	0,4
FISCH	„Meia Desfeita de Bacalhau“ (Stockfisch, Kichererbsen, Kartoffeln u. Ei)	3, 4	733,5	53,5	93,3	15,1	0,6
VEGETARISCH	Gemüse-Crêpes	(1,3,5,6,7)	507,4	17,7	41,4	29,7	1,2
FREITAG							
SUPPE	Pintobohnensuppe mit Wirsing		211,2	11,7	32,1	3,8	0,3
FLEISCH	Hähnchenbrust mit Käsefüllung und Kartoffelpüree	(7)	584,7	63,6	47,5	14,3	1,4
FISCH	Thunfisch-Bolognese (Spaghetti)	(1,3,4,5,6,7)	428,4	43,6	35,8	12,1	0,6
VEGETARISCH	Gefüllte Paprika	(12)	43,8	1,3	2,3	3,3	0,7



Nährwertinformationen auf Grundlage der Tabelle der Lebensmittelzusammensetzungen: INSRI 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.