



WOCHE 3

20.11.2017

bis

24.11.2017

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
MONTAG							
SUPPE	Mischgemüsesuppe (Rüben, Karotten, grüne Bohnen)		103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Deutsche Wurst mit Sauerkraut und Nudeln	(1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	437,3	13,7	44,5	22,1	4,9
FISCH	Gegrillter Lachs mit gekochten Kartoffeln	(4)	685,7	34,3	51,8	37,2	0,6
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla	(3)	432,0	20,8	57,6	12,7	0,6
DIENSTAG							
SUPPE	Kürbiscremesuppe		99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Brathähnchen mit Spaghetti	(1,3,7)	449,5	57,3	33,8	8,9	0,8
FISCH	Bohneneintopf mit Tintenfisch	(14)	395,4	59,0	28,5	4,8	1,5
VEGETARISCH	Gemüse-Bolognese mit Karottenreis		285,2	4,9	50,8	6,4	0,5
MITTWOCH							
SUPPE	Gemüsesuppe		101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Geflügelreis (Hähnchen und Pute)		793,5	107,7	65,5	10,6	0,9
FISCH	Fisch-Lasagne m. Mais u. Tomate	(1,3,4,7)	644,3	44,6	92,5	9,6	0,7
VEGETARISCH	Vegetarische Pizza	(1,3,7,12)	405,0	25,9	41,4	14,5	2,7
DONNERSTAG							
SUPPE	Wirsingsuppe		101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Gebratenes Schweinefleisch mit Kartoffeln		514,8	42,8	53,8	13,7	0,6
FISCH	Gebackene Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7)	812,5	34,7	54,1	22,8	1,4
VEGETARISCH	Grüne Eier	(1,3,5,6)	401,3	10,5	46,9	18,5	0,4
FREITAG							
SUPPE	Zucchini-suppe		105,7	2,9	15,9	3,4	0,3
FLEISCH	Rinderhackbällchen m. Farfalle	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	509,7	43,0	56,1	12,1	2,2
FISCH	Gebackener Seehecht mit Karottenreis	(4)	426,3	34,8	50,8	8,8	0,9
VEGETARISCH	Kichererbsen-Curry	(7)	318,0	16,9	44,1	7,8	0,3



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.