



## WOCHE 1

### MONTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Wiringsuppe		89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Hähncheneintopf mit Tomatenreis	(1,3,7,8)	309,2	36,0	27,0	6,0	0,7
<b>FISCH</b>	Gekochter Seehecht mit Kartoffeln	(4)	285,9	27,9	38,4	1,8	0,7
<b>VEGETARISCH</b>	Fritierter Brokkoli, Blumenkohl und Champignons	(1,3,7)	370,8	17,4	49,8	10,8	1,1

### DIENSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Lauchsuppe		95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
<b>FLEISCH</b>	Schweineschnitzel mit Senf und Reis	(1,3,5,6,7,9,10,12)	396,3	3,2	35,9	26,2	1,2
<b>FISCH</b>	Scholle mit Orangensoße und gerösteten Kartoffeln	(4)	376,8	30,4	45,1	8,2	0,8
<b>VEGETARISCH</b>	Couscous mit Bratgemüse (Karotte und Aubergine)	(1,3,7)	185,4	6,2	29,8	4,3	0,5

### MITTWOCH

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Gemüsecremesuppe		95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
<b>FLEISCH</b>	Spaghetti Bolognese (Kalbfleisch)		172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
<b>FISCH</b>	Fisch mit Kartoffeln, im Ofen gebraten	(4)	350,8	28,4	40,4	8,0	0,7
<b>VEGETARISCH</b>	Quiche mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte mit Reis	(1,3)	293,2	10,1	42,2	9,0	0,6

### DONNERSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Kichererbsensuppe mit Spinat		226,3	10,4	33,2	5,5	0,3
<b>FLEISCH</b>	Gespicktes Kalbfleisch mit Bacon und Kartoffelpüree mit Karotte	(3,5,6,7)	602,0	44,7	44,0	27,0	1,5
<b>FISCH</b>	Seehechtfilet mit Bohnenreis	(1,3,4,5,6)	468,9	32,5	44,3	17,4	0,8
<b>VEGETARISCH</b>	Gemüseschnitzel	(1)	29,8	2,5	4,0	0,5	0,3

### FREITAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Kürbiscremesuppe Hähnchengeschnetzeltes „Stroganoff“		90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	mit Gemüsereis (Grüne Bohnen und Karotten)	(5,6,7)	560,1	43,6	39,7	24,7	0,7
<b>FISCH</b>	Gegrillter Schwertfisch mit gekochten Kartoffeln	(4)	330,1	31,4	38,4	5,2	0,6
<b>VEGETARISCH</b>	Aubergine gefüllt mit Gemüse (Karotten, Champignons, Tomaten) und Käse aratiniert	(7,12)	314,4	10,2	42,4	11,2	1,2



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 Lebensmittell allergien oder –unverträglichkeiten leiden, sind diese Substanzen oder Produkte vollkommen harmlos.