



## WOCHE 2

### MONTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Mischgemüsesuppe (Wirsing, Blattkohl und Karotten)	102,7	3,6	14,5	3,4	0,3
<b>FLEISCH</b>	Putenschenkel en Papillote mit Spaghetti	(1,3,5,7,9,10,12) 369,0	45,6	31,1	6,8	0,6
<b>FISCH</b>	Gekochter Leng mit gekochten Kartoffeln	-4 269,0	27,4	38,4	0,1	0,8
<b>VEGETARISCH</b>	Gratinierte Zucchini mit gekochtem Gemüse	(1,6,7,12) 510,3	21,4	78,2	11,5	1,4

### DIENSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Karottencremesuppe	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Geschmortes Schweinefleisch mit Kartoffeln	400,1	32,2	40,4	11,8	0,6
<b>FISCH</b>	Scholle auf Müllerin-Art mit Reis und Mais	537,0	30,9	40,2	27,6	1,5
<b>VEGETARISCH</b>	Bohnen-Burger mit Couscous-Nudeln	366,7	12,4	54,8	6,9	0,5

### MITTWOCH

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Wiringsuppe	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Brathähnchen mit Karotten-Reis	604,8	80,9	49,4	8,7	0,7
<b>FISCH</b>	Gebackener Schellfisch mit Karotten-Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7) 510,7	26,5	44,0	24,4	1,3
<b>VEGETARISCH</b>	Dicke Bohnen-Eintopf	-7 275,0	12,3	39,9	6,5	1,0

### DONNERSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Lauchcremesuppe	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
<b>FLEISCH</b>	Schweinschnitzel mit Fusilli	(1,3,7) 144,4	5,6	27,0	1,2	0,4
<b>FISCH</b>	„Meia Desfeita de Bacalhau“ (Stockfisch, Kichererbsen, Kartoffeln u. Ei)	-3,4 578,2	41,7	69,6	13,9	0,6
<b>VEGETARISCH</b>	Gemüse-Crêpes	(1,3,5,6) 543,0	12,9	72,2	21,6	0,6

### FREITAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Pintobohnensuppe mit Wirsing	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
<b>FLEISCH</b>	Hähnchenbrust mit Käsefüllung und Reis	(1,6,7,12) 398,9	29,7	35,8	14,8	0,6
<b>FISCH</b>	Thunfisch-Lasagne	(1,3,4,5,6,7) 422,5	36,6	44,8	10,3	0,3
<b>VEGETARISCH</b>	Gefüllte Paprika	(12) 43,8	1,3	2,3	3,3	0,7



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.