



## WOCHE 3

### MONTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Mischgemüsesuppe (Rüben, Karotten, grüne Bohnen)	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Deutsche Wurst mit Zucchini und Reis (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12)	525,3	48,0	27,9	23,9	2,1
<b>FISCH</b>	Gegrillter Lachs mit gekochten Kartoffeln (4)	531,7	26,9	38,4	29,6	0,5
<b>VEGETARISCH</b>	Lauch-Tortilla (3)	304,2	13,1	44,1	8,0	0,4

### DIENSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Kürbiscremesuppe	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Brathähnchen mit Spaghetti (1,3,7)	352,9	43,3	27,0	7,5	0,7
<b>FISCH</b>	Bohneneintopf mit Tintenfisch (14)	300,2	31,5	38,4	1,8	0,4
<b>VEGETARISCH</b>	Gemüse-Bolognese mit Karottenreis	232,4	3,9	39,1	6,4	0,5

### MITTWOCH

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Gemüsesuppe	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Geflügelreis (Hähnchen und Pute)	363,0	33,4	40,6	7,0	0,6
<b>FISCH</b>	Fisch-Lasagne (1,3,4,7)	499,9	34,2	70,8	8,1	0,6
<b>VEGETARISCH</b>	Vegetarische Pizza (1,3,7,12)	366,9	14,9	60,2	6,8	0,5

### DONNERSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Wirsingsuppe	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Gebrautes Schweinefleisch mit Kartoffelpüree	645,2	51,5	40,3	29,9	2,0
<b>FISCH</b>	Gebackene Fischstäbchen mit Erbsenreis (3,4,5,6,7)	638,2	35,7	60,5	5,5	0,6
<b>VEGETARISCH</b>	Grüne Eier (1,3,5,6)	473,6	16,1	35,4	29,4	1,2

### FREITAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Salatcremesuppe	91,9	2,4	13,2	3,3	0,3
<b>FLEISCH</b>	Kalbhackbällchen m. Farfalle (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	378,8	29,0	39,1	11,5	1,9
<b>FISCH</b>	Gebackener Seehecht mit Karottenreis (4)	520,8	29,6	42,2	25,5	1,5
<b>VEGETARISCH</b>	Kichererbsen-Curry (7)	246,9	12,8	33,3	6,6	0,2

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

