



## WOCHE 4

### MONTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Karottencremesuppe	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Hähnchenschnitzel mit Penne	348,6	35,8	40,6	4,3	0,6
FISCH	Gedämpftes Schollenfilet mit Couscous	(1,3,7) 482,2	35,2	44,3	17,8	0,9
VEGETARISCH	Gefüllte Auberginen mit Mais, Karotten und grünen Bohnen	(1,3,4,5,6) 302,4	6,6	57,2	4,6	0,3

### DIENSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Hühnersuppe (mit Couscous Nudeln)	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
FLEISCH	Gebratene Pute mit Erbsenreis	(1,3,7) 568,8	53,1	64,2	10,3	0,8
FISCH	Geschmortes Seehechtfilet mit Kartoffelpüree mit Karotte	(3,4,5,6,7) 529,9	29,1	45,3	25,5	1,6
VEGETARISCH	Champignons, Karotten, Wirsing und Erbsen	-3 283,2	11,9	40,3	7,8	0,4

### MITTWOCH

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Lauchsuppe	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
FLEISCH	Hackbraten gefüllt mit Karotten und Makkaroni	(1,3,7) 428,1	38,2	45,6	9,9	0,7
FISCH	Gratinierte Blauhai-Filets mit Kartoffeln	(4,7) 402,8	7,5	36,3	10,7	0,6
VEGETARISCH	Ratatouille	46,5	1,1	3,2	3,3	0,2

### DONNERSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Erbsensuppe	226,3	10,4	32,2	5,5	0,4
FLEISCH	Brathähnchen mit Orange und Minze und Reis	(1,3,7) 309,2	36,0	27,0	6,0	0,7
FISCH	Gegrillter Adlerfisch mit Kartoffeln	(1,4) 479,9	46,4	55,3	7,5	1,4
VEGETARISCH	Gratinierte Fusilli mit Ei, Mais und Paprika	(1) 319,3	11,9	48,2	8,4	0,4

### FREITAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Blattkohlsuppe	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
FLEISCH	Kalbfleisch nach Frühlings-Art mit Tomatenreis	(5,6) 245,8	26,6	45,6	15,5	0,4
FISCH	Thunfisch-Auflauf (Kartoffelpüree)	(1,3,4,7) 864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
VEGETARISCH	Vegetarische Paella	291,3	6,0	55,0	4,6	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.

