



WOCHE 5

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
MONTAG							
SUPPE	Grüne Bohnensuppe		94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Kalbfleisch-Hamburger mit Spiralnudeln	(1,3,7)	347,1	32,9	30,8	10,0	0,6
FISCH	Lachssalat mit gekochtem Ei und Kartoffeln	(3,4)	846,8	39,4	80,1	40,1	0,8
VEGETARISCH	Auberginenquiche mit Käse	(1,3,7)	160,4	13,3	6,8	8,5	0,9
DIENSTAG							
SUPPE	Gemüsecremesuppe		95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
FLEISCH	Hähncheneintopf (Kartoffeln und Karotten) mit Reis		542,7	45,2	67,1	9,6	0,7
FISCH	Gedünsteter Seehecht mit geschmorten Kartoffeln	(3,4,5,6,7)	534,8	30,2	449,0	25,6	1,6
VEGETARISCH	Sautiertes Gemüse mit Champignons	(12)	146,5	5,0	20,3	4,8	0,7
MITTWOCH							
SUPPE	Brunnenkressesuppe		93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
FLEISCH	Gegrillter Rindersteak mit Tomatenreis	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	514,6	38,4	37,8	23,0	1,5
FISCH	Gebackene Seehechtmedaillons mit Couscous	(4)	346,7	27,5	40,4	7,9	0,7
VEGETARISCH	Bohnensalat mit Ei und Gemüse	(1,6)	364,4	19,4	41,1	11,9	4,8
DONNERSTAG							
SUPPE	Zucchini-suppe		89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
FLEISCH	Geschmortes Schweinefleisch mit Pommes Frites	(5,6)	469,3	32,4	42,2	18,6	0,6
FISCH	Stockfisch nach Lafões-Art	(1,3,4,5,6,8)	429,4	31,3	39,2	15,9	0,5
VEGETARISCH	Lauch „à Brás“	(1,3,6,7,12)	523,7	27,2	40,6	26,3	5,4
FREITAG							
SUPPE	Kürbiscremesuppe mit Erbsen		181,9	9,1	28,1	3,6	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Putenschnitzel mit Reis		314,8	31,3	35,8	4,8	0,6
FISCH	Thunfischreis	(2,4,7)	177,7	28,1	3,8	5,7	0,7
VEGETARISCH	Spinat-Karotten-Soufflé	(1,3,7)	360,7	13,8	52,0	10,3	0,5



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.