



## WOCHE 6

### MONTAG

	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>	Schweineschnitzel mit Senfsoße und Spaghetti (1,3,5,6,7,9,10,12)	351,9	5,6	27,1	24,2	1,2
<b>FISCH</b>	Gebackenes Seehechtfilet mit Champignon-Reis (1,4,4,8,12)	332,3	29,1	36,0	7,5	1,3
<b>VEGETARISCH</b>	Gemüsereis	237,1	11,9	32,8	6,2	0,2

### DIENSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Wiringsuppe mit Wachsbohnen	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
<b>FLEISCH</b>	Geschmorte Hähnchenwürfel in Tomatensoße und Farfalle (1,3,7)	425,1	46,1	40,6	8,2	0,7
<b>FISCH</b>	Gegrillter Lachs mit Kartoffelpüree (3,4,5,6,7)	728,7	28,1	40,2	50,1	1,3
<b>VEGETARISCH</b>	Nudeln-und Gemüseauflauf	308,2	10,2	51,0	6,5	0,5

### MITTWOCH

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Mischgemüsesuppe	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
<b>FLEISCH</b>	Hackfleischrolle gefüllt mit Karotte und gratinierte Kartoffeln (1,3,5,6,7,8,9,10,12)	515,5	38,3	38,3	22,9	1,6
<b>FISCH</b>	Fisch-Nudeleintopf (Gabeldorsch) (1,3,4,7)	360,5	31,0	42,8	6,8	0,5
<b>VEGETARISCH</b>	Kichererbsen-Tomaten-Eintopf (1,3,7)	367,0	11,8	64,9	6,0	0,3

### DONNERSTAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Brokkolicremesuppe	99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
<b>FLEISCH</b>	Hähnchenschenkel mit Fusilli (1,3,7)	363,8	43,9	29,0	7,7	0,7
<b>FISCH</b>	Gebratener Rotbarsch mit rosigem Kartoffelpüree (4)	509,7	39,2	62,5	10,8	0,7
<b>VEGETARISCH</b>	Gemüse Eintopf (7)	266,8	12,5	38,5	6,0	0,7

### FREITAG

	Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
<b>SUPPE</b>	Kürbisc cremesuppe mit Erbsen	176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
<b>FLEISCH</b>	Gebratene Pute mit Honig und Reis	321,3	34,3	19,0	11,9	0,4
<b>FISCH</b>	Seehecht „à Brás“ (3,4)	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
<b>VEGETARISCH</b>	Vegetarische Lasagne (3)	326,3	23,2	37,8	8,7	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.