



## WOCHE 7

### MONTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Hühnersuppe	(1,3,7)	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
FLEISCH	Spaghetti Carbonara	(1,3,6,7,12)	354,9	15,2	28,4	19,2	1,0
FISCH	Schellfisch mit Zwiebeln und Paprika und Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7)	519,3	27,1	45,2	24,6	1,3
VEGETARISCH	Gefüllte Zucchini mit Karotten-Reis	(7,12)	264,4	12,2	36,9	6,6	1,2

### DIENSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Gemüsecremesuppe		95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
FLEISCH	Schweinekeule mit Orangesoße und sautierten Kartoffeln		372,4	44,9	33,7	6,5	0,6
FISCH	Fisch-Nudeleintopf (Seehecht) mit Koriander	(1,3,7)	358,3	30,8	42,6	6,8	0,5
VEGETARISCH	Gemüse-Bohneneintopf (Zucchini, Karotten, Paprika und Spitzkohl) mit weissem Reis	(1,3,4,7)	368,3	14,9	59,5	7,3	0,5

### MITTWOCH

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Blattkohlsuppe		95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
FLEISCH	Rührei mit Hähnchen und Tomatenreis	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	507,9	38,1	36,5	22,9	1,5
FISCH	Gegrillter Schwertfisch mit Kartoffeln	(4)	330,1	31,4	38,4	5,2	0,6
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla mit Paprika	(3)	304,2	13,1	44,1	8,0	0,4

### DONNERSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat		226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
FLEISCH	Rind-Hackfleischbällchen geschmort mit Couscous		374,0	10,3	46,4	16,0	3,8
FISCH	Thunfisch-Salat mit Ei	(1,3,4,5,6,12)	371,5	25,7	38,0	12,6	1,0
VEGETARISCH	Gemüse-Makkaroni	(1,3,7)	273,5	10,5	45,6	5,1	0,3

### FREITAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Karottensuppe mit Wirsing		95,1	2,8	13,8	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchen-Eintopf mit Fusilli	(1,3,7)	371,4	44,1	30,8	7,7	0,8
FISCH	Seehechtmedaillons mit Orangenkruste und Karottenreis	(4)	355,4	26,1	44,2	8,1	0,8
VEGETARISCH	Kichererbsen-Koriander-Salat mit Couscous	(1,3)	146,0	12,0	6,1	8,2	1,6

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.

