

Itau Ementa

WOCHE 8

MONTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Karottencremesuppe		91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
FLEISCH	Gedämpftes Kalbsfleisch mit Kartoffeln		369,9	30,8	42,2	8,3	0,7
FISCH	Oktopus-Reis	(14)	381,9	32,7	49,0	5,6	1,4
VEGETARISCH	Erbsen mit pochierten Eiern	(1,3,7)	277,2	13,2	47,6	3,2	0,4

DIENSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Gemüsesuppe		92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
FLEISCH	Gebratene Putenkeule mit Tomatenreis		416,2	44,1	40,4	8,3	0,6
FISCH	Seehechtmedaillons mit Lauch und Kartoffelpüree	(3,4,5,6,7)	616,8	36,2	58,2	26,0	1,5
VEGETARISCH	Bohnenkroketten mit Tomatenreis	(1,3,5,6)	463,8	18,4	54,8	18,4	0,6

MITTWOCH

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Wachsbohnsuppe mit Wirsing		202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
FLEISCH	Hähnchen mit Champignons und Spaghetti	(12)	428,5	42,8	41,1	9,9	1,2
FISCH	Stockfisch mit Sahne	(4)	372,9	29,7	40,4	9,9	0,6
VEGETARISCH	Linsen-Reistopf	(1,3,7,12)	290,9	10,6	47,3	6,1	0,9

DONNERSTAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Brunnenkressesuppe		93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
FLEISCH	Schweinefleisch „Portugiesische Art“	(5,6)	245,8	26,6	0,0	15,5	0,4
FISCH	Red Fisch im Ofen mit Bratkartoffeln	(4,5,6,7)	462,2	25,4	39,7	21,9	0,4
VEGETARISCH	Kürbis mit Kichererbsen „à Siciliana“		234,1	11,7	32,3	6,1	0,2

FREITAG

		Allergene	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlehydrate	Ballaststoffe (g)
SUPPE	Grüne-Bohnen-Suppe		94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchen „Stroganoff“ mit Fusilli	(1,3,7)	429,7	44,9	28,3	14,9	0,6
FISCH	Lachs-Auflauf im Blätterteig	(4,5,6)	294,7	21,3	35,9	6,9	0,3
VEGETARISCH	Gefüllte Tomaten mit Karotten und Mozzarella	(7)	73,8	4,8	3,5	4,6	0,4



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.