



WOCHE 6

MONTAG

| | | Energie | Protein | Fett | Kohlehydrate | Ballaststoffe |
|-------------|--|---------|---------|------|--------------|---------------|
| SUPPE | Lauchcremesuppe | 107,7 | 3,0 | 16,3 | 3,4 | 0,3 |
| FLEISCH | Schweineschnitzel mit Senfsoße und Spaghetti (1,3,5,6,7,9,10,12) | 388,0 | 7,0 | 33,9 | 24,5 | 1,2 |
| FISCH | Gebackenes Seehechtfilet mit Bratkartoffeln (4) | 437,9 | 36,1 | 53,1 | 8,4 | 0,8 |
| VEGETARISCH | Reistorte mit Aubergine (7) | 395,8 | 15,1 | 64,7 | 7,1 | 0,9 |

DIENSTAG

| | | Energie | Protein | Fett | Kohlehydrate | Ballaststoffe |
|-------------|---|---------|---------|------|--------------|---------------|
| SUPPE | Wiringsuppe mit Wachsbohnen | 211,2 | 11,7 | 32,1 | 3,8 | 0,3 |
| FLEISCH | Geschmorte Hähnchenwürfel in Tomatensoße und Farfalle (1,3,7) | 585,8 | 62,6 | 59,6 | 10,2 | 0,9 |
| FISCH | Gegrillter Lachs mit Kartoffelpüree (3,4,5,6,7) | 887,4 | 35,8 | 54,1 | 58,0 | 1,4 |
| VEGETARISCH | Nudeln-und Gemüseauflauf (1,3,7,12) | 360,5 | 19,5 | 56,8 | 5,6 | 0,8 |

MITTWOCH

| | | Energie | Protein | Fett | Kohlehydrate | Ballaststoffe |
|-------------|--|---------|---------|------|--------------|---------------|
| SUPPE | Mischgemüsesuppe | 103,6 | 2,7 | 15,7 | 3,2 | 0,3 |
| FLEISCH | Hackfleischrolle gefüllt mit Karotte, Reis (1,3,5,6,7,8,9,10,12) | 622,6 | 48,3 | 50,5 | 24,8 | 1,7 |
| FISCH | Fisch-Nudeleintopf (Gabeldorsch) (1,3,4,7) | 465,9 | 40,8 | 56,4 | 8,0 | 0,6 |
| VEGETARISCH | Kichererbsen-Tomaten-Eintopf | 303,5 | 15,7 | 43,1 | 7,2 | 0,2 |

DONNERSTAG

| | | Energie | Protein | Fett | Kohlehydrate | Ballaststoffe |
|-------------|---|---------|---------|------|--------------|---------------|
| SUPPE | Brokkolicremesuppe | 108,0 | 3,5 | 15,5 | 3,5 | 0,3 |
| FLEISCH | Hähnchenschenkel mit Fusilli (1,3,7) | 460,4 | 57,8 | 35,8 | 9,1 | 0,8 |
| FISCH | Gebratener Erbsenreis mit Rotbarsch (4) | 602,5 | 47,7 | 74,2 | 12,0 | 0,8 |
| VEGETARISCH | Gemüseintopf | 247,7 | 8,5 | 44,9 | 3,5 | 0,3 |

FREITAG

| | | Energie | Protein | Fett | Kohlehydrate | Ballaststoffe |
|-------------|------------------------------|---------|---------|------|--------------|---------------|
| SUPPE | Kürbiscremesuppe mit Erbsen | 200,4 | 10,4 | 32,2 | 3,7 | 0,2 |
| FLEISCH | Gebratene Pute mit Honig | 510,5 | 56,2 | 9,3 | 49,5 | 0,7 |
| FISCH | Seehecht „à Brás“ (3,4) | 474,0 | 42,0 | 52,6 | 10,0 | 0,8 |
| VEGETARISCH | Vegetarische Lasagne (1,3,7) | 463,7 | 15,2 | 83,3 | 6,8 | 0,3 |



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.