Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

29.11.2021 - 03.12.2021

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tagesgericht	Linsensuppe(d) mit feinem Gemüse und Brot (a1. Roggen,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 20 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 173 kJ, Nährwert kcal: 41 kcal, Eiweißgehalt: 1,45 g, Fettgehalt: 0,26 g, Kohlenhydrate: 8,18 g, Ballaststoffe: 1,51 g, Broteinheiten: 0,5 BE	Wikingertopf (a1,b,c,d,h,j) in Soße, dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 431,25 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2462 kJ, Nährwert kcal: 588 kcal, Eiweißgehalt: 22,89 g, Fettgehalt: 18,1 g, Kohlenhydrate: 76,86 g, Ballaststoffe: 4,81 g, Broteinheiten: 7 BE	Cevapcici (a1,b,c,d,h) mit Djuwetschreis und Blattsalat und Joghurtdressing (c,d,h)) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, h Portionsgewicht: 272,3 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 2196 kJ, Nährwert kcal: 525 kcal, Eiweißgehalt: 5,33 g, Fettgehalt: 1,61 g, Kohlenhydrate: 56,48 g, Ballaststoffe: 2,26 g, Broteinheiten: 5 BE	Gemüsepaella (d) mit Hühnchen und Reis Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 334,4 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 1998 kJ, Nährwert kcal: 477 kcal, Eiweißgehalt: 35,22 g, Fettgehalt: 20,78 g, Kohlenhydrate: 49,34 g, Ballaststoffe: 2,49 g, Broteinheiten: 4,5 BE	Seelachsfilet (e) dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 e Portionsgewicht: 396,35 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1721 kJ, Nährwert kcal: 408 kcal, Eiweißgehalt: 5,58 g, Fettgehalt: 2,64 g, Kohlenhydrate: 56,26 g, Ballaststoffe: 1,05 g, Broteinheiten: 5 BE

Inhaltsstoffe:

a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, h - Senf