Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

06.02.2023 - 10.02.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Free Flow	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g
Tagesgericht	Wirsing durcheinander mit einer Gemüsefrikadelle Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, i Portionsgewicht: 412,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1116 kJ, Nährwert kcal: 266 kcal, Eiweißgehalt: 6,38 g, Fettgehalt: 0,68 g	Gemüsepaella (c) mit Vollkornreis und Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 235,4 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1606 kJ, Nährwert kcal: 383 kcal, Eiweißgehalt: 13,85 g, Fettgehalt: 13,29 g	Ei-Patty(b,c,d) mit Spinat(c) und Kartoffeln Prod. 0 Verk. 0 b, c, d Portionsgewicht: 322,36 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1040 kJ, Nährwert kcal: 249 kcal, Eiweißgehalt: 12,35 g, Fettgehalt: 9,11 g	Möhren-Kartoffeleintopf (d,j) mit Putenmettwurstscheiben (4,8) (a1,d) und Brötchen (a,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 a1, a2, a3, a4, a5, a6 Portionsgewicht: 505,3 g, Fettpunkte: 44, Nährwert kj: 2542 kJ, Nährwert kcal: 607 kcal, Eiweißgehalt: 29,24 g, Fettgehalt: 43,92 g	Bifteki gefüllt mit Käse-Creme (a1,b,c)(8,3) mit Djuwetschreis und Tzaziki (c) und Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 198,13 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1273 kJ, Nährwert kcal: 304 kcal, Eiweißgehalt: 9,87 g, Fettgehalt: 2,24 g

Inhaltsstoffe:

a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, i - Sesamsamen, j - Soja