

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

29.01.2018 - 02.02.2018



|                     | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Free Flow</b>    | Free Flow<br>Nudel,- Salat,- und<br>Dessertbar<br>verschiedene Beilagen<br>Tagesgericht<br>(aktueller Speiseplan<br>www.derhauskoch.de)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b, c, d, g, h<br>Portionsgewicht: 592,8 g,<br>Fettpunkte: 18, Nährwert kj:<br>2503 kJ, Nährwert kcal: 596<br>kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g,<br>Fettgehalt: 18,17 g,<br>Kohlenhydrate: 78,2 g,<br>Ballaststoffe: 8,6 g,<br>Broteinheiten: 6,5 BE | Free Flow<br>Nudel,- Salat,- und<br>Dessertbar<br>verschiedene Beilagen<br>Tagesgericht<br>(aktueller Speiseplan<br>www.derhauskoch.de)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b, c, d, g, h<br>Portionsgewicht: 592,8 g,<br>Fettpunkte: 18, Nährwert kj:<br>2503 kJ, Nährwert kcal: 596<br>kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g,<br>Fettgehalt: 18,17 g,<br>Kohlenhydrate: 78,2 g,<br>Ballaststoffe: 8,6 g,<br>Broteinheiten: 6,5 BE | Free Flow<br>Nudel,- Salat,- und<br>Dessertbar<br>verschiedene Beilagen<br>Tagesgericht<br>(aktueller Speiseplan<br>www.derhauskoch.de)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b, c, d, g, h<br>Portionsgewicht: 592,8 g,<br>Fettpunkte: 18, Nährwert kj:<br>2503 kJ, Nährwert kcal: 596<br>kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g,<br>Fettgehalt: 18,17 g,<br>Kohlenhydrate: 78,2 g,<br>Ballaststoffe: 8,6 g,<br>Broteinheiten: 6,5 BE | Free Flow<br>Nudel,- Salat,- und<br>Dessertbar<br>verschiedene Beilagen<br>Tagesgericht<br>(aktueller Speiseplan<br>www.derhauskoch.de)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b, c, d, g, h<br>Portionsgewicht: 592,8 g,<br>Fettpunkte: 18, Nährwert kj:<br>2503 kJ, Nährwert kcal: 596<br>kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g,<br>Fettgehalt: 18,17 g,<br>Kohlenhydrate: 78,2 g,<br>Ballaststoffe: 8,6 g,<br>Broteinheiten: 6,5 BE | Free Flow<br>Nudel,- Salat,- und<br>Dessertbar<br>verschiedene Beilagen<br>Tagesgericht<br>(aktueller Speiseplan<br>www.derhauskoch.de)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b, c, d, g, h<br>Portionsgewicht: 592,8 g,<br>Fettpunkte: 18, Nährwert kj:<br>2503 kJ, Nährwert kcal: 596<br>kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g,<br>Fettgehalt: 18,17 g,<br>Kohlenhydrate: 78,2 g,<br>Ballaststoffe: 8,6 g,<br>Broteinheiten: 6,5 BE |
| <b>Tagesgericht</b> | Spinatsahnenudeln (a1,c)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1<br>Portionsgewicht: 220 g,<br>Fettpunkte: 30, Nährwert kj:<br>2329 kJ, Nährwert kcal: 552<br>kcal, Eiweißgehalt: 11,6 g,<br>Fettgehalt: 30,44 g,<br>Kohlenhydrate: 59,84 g,<br>Ballaststoffe: 2,37 g,<br>Broteinheiten: 4,5 BE  | Wikingertopf<br>Putenhackbällchen in<br>Soße, dazu Reis und<br>Gemüse<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 351,25 g,<br>Fettpunkte: 16, Nährwert kj:<br>2093 kJ, Nährwert kcal: 500<br>kcal, Eiweißgehalt: 23,03 g,<br>Fettgehalt: 16,05 g,<br>Kohlenhydrate: 64,99 g,<br>Ballaststoffe: 5,12 g,<br>Broteinheiten: 5,5 BE   | Cevapcici<br>(a=Weizen,b,c,d,h,i) mit<br>Djuwetschreis und<br>Ketchup (9),<br>Salat und Dressing (9)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a, b, c, d, h, j<br>9<br>Portionsgewicht: 310,13 g,<br>Fettpunkte: 1, Nährwert kj:<br>2414 kJ, Nährwert kcal: 578<br>kcal, Eiweißgehalt: 6,81 g,<br>Fettgehalt: 1,17 g,<br>Kohlenhydrate: 66,31 g,<br>Ballaststoffe: 3,6 g,<br>Broteinheiten: 5,5 BE                                 | Geflügelfrikassee(a1,c,j)<br>mit Karotten und Erbsen,<br>dazu Reis<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 463,25 g,<br>Fettpunkte: 1, Nährwert kj:<br>1434 kJ, Nährwert kcal: 342<br>kcal, Eiweißgehalt: 5,13 g,<br>Fettgehalt: 0,6 g,<br>Kohlenhydrate: 59,62 g,<br>Ballaststoffe: 2,38 g,<br>Broteinheiten: 5 BE  | Balkantopf (9, a1,d)<br>dazu Reis und Gemüse<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 366,25 g,<br>Fettpunkte: 1, Nährwert kj:<br>1745 kJ, Nährwert kcal: 416<br>kcal, Eiweißgehalt: 8,07 g,<br>Fettgehalt: 0,79 g,<br>Kohlenhydrate: 65,72 g,<br>Ballaststoffe: 6,22 g,<br>Broteinheiten: 5,5 BE   |

**Inhaltsstoffe:**

9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja