

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

06.01.2020 - 10.01.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Free Flow</b>		Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE
<b>Tagesgericht</b>		Käsespätzle (a1,b,c) mit Röstzwiebeln(a=Weizen, d) und Salat mit Dressing (c) Prod. 0 Verk. 0 a1, c Portionsgewicht: 723,82 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 2995 kJ, Nährwert kcal: 709 kcal, Eiweißgehalt: 26,55 g, Fettgehalt: 16,55 g, Kohlenhydrate: 110,93 g, Ballaststoffe: 10,75 g, Broteinheiten: 9 BE	Rindergulasch(a1,d,c) mit Kartoffeln und Apfelrotkohl (9) Prod. 0 Verk. 0 8 Portionsgewicht: 752,5 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1517 kJ, Nährwert kcal: 361 kcal, Eiweißgehalt: 5,34 g, Fettgehalt: 9,08 g, Kohlenhydrate: 29,26 g, Ballaststoffe: 8,26 g, Broteinheiten: 3 BE	Lasagne (a= Weizen, b,c,)(9) mit Spitzkohlsalat Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c 9 Portionsgewicht: 384,8 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 1973 kJ, Nährwert kcal: 471 kcal, Eiweißgehalt: 23,21 g, Fettgehalt: 17,02 g, Kohlenhydrate: 53,24 g, Ballaststoffe: 6,04 g, Broteinheiten: 4,5 BE	Wirsing durcheinander (a1) mit einer Frikadelle (4,8) (a1,d,g,h) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 355,3 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 232 kJ, Nährwert kcal: 55 kcal, Eiweißgehalt: 3,2 g, Fettgehalt: 0,51 g, Kohlenhydrate: 3,7 g, Ballaststoffe: 3,71 g, Broteinheiten: 0,5 BE

**Inhaltsstoffe:**

8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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