Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

02.12.2019 - 06.12.2019

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Free Flow	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	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
Tagesgericht	Linsensuppe(d) mit Einlage (a=Weizen,d) und Brötchen(a,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 2, 3, 4, 8, 9 a1, c, d, j Portionsgewicht: 431,13 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1371 kJ, Nährwert kcal: 356 kcal, Eiweißgehalt: 12,73 g, Fettgehalt: 1,02 g, Kohlenhydrate: 26,93 g, Ballaststoffe: 7,06 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Putenhackbällchen (a1,b,c,d,h,j) in Soße, dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 431,25 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 2477 kJ, Nährwert kcal: 591 kcal, Eiweißgehalt: 25,68 g, Fettgehalt: 17,12 g, Kohlenhydrate: 82,44 g, Ballaststoffe: 8,59 g, Broteinheiten: 7 BE	Cevapcici (a=Weizen,b,c,d,h,i) mit Djuwetschreis und Ketchup (9), Rohkost Prod. 0 Verk. 0 9 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 402,13 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 2587 kJ, Nährwert kcal: 619 kcal, Eiweißgehalt: 8,67 g, Fettgehalt: 1,72 g, Kohlenhydrate: 72,96 g, Ballaststoffe: 6,83 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 489,5 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 1909 kJ, Nährwert kcal: 456 kcal, Eiweißgehalt: 3,81 g, Fettgehalt: 17,18 g, Kohlenhydrate: 39,44 g, Ballaststoffe: 5,81 g, Broteinheiten: 4 BE	Seelachsfilet (e) dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 e Portionsgewicht: 396,25 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1723 kJ, Nährwert kcal: 411 kcal, Eiweißgehalt: 7,69 g, Fettgehalt: 0,69 g, Kohlenhydrate: 64,76 g, Ballaststoffe: 4,83 g, Broteinheiten: 5,5 BE

Inhaltsstoffe:

2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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