Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

18.11.2019 - 22.11.2019

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	Pierogie (Teigtasche mit Kartoffel-Quarkfüllung) (a1,b,c) mit Sourcreme (c) und Salat Prod. 0 Verk. 0 c, d, h Portionsgewicht: 323,7 g, Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 2392 kJ, Nährwert kcal: 571 kcal, Eiweißgehalt: 42,65 g, Fettgehalt: 23,17 g, Kohlenhydrate: 47,29 g, Ballaststoffe: 10,05 g, Broteinheiten: 4 BE	Eieromelette mit Kräutersoße(a1,c), dazu Kartoffeln (c,d,j) und Gemüse (c) in weißer Soße Prod. 0 Verk. 0 b, c Portionsgewicht: 506,9 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1051 kJ, Nährwert kcal: 250 kcal, Eiweißgehalt: 6,84 g, Fettgehalt: 2,13 g, Kohlenhydrate: 29,04 g, Ballaststoffe: 7,37 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Hokifilet (a1,e,c,i) mit Sauerrahmsoße (a1, c), Kartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 428,76 g, Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 1733 kJ, Nährwert kcal: 413 kcal, Eiweißgehalt: 25,5 g, Fettgehalt: 21,7 g, Kohlenhydrate: 28,39 g, Ballaststoffe: 7,2 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Endivien durcheinander (c,d,j) mit einer Frikadelle (a1,d,h,i) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 168,8 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1427 kJ, Nährwert kcal: 340 kcal, Eiweißgehalt: 8,83 g, Fettgehalt: 1,5 g, Kohlenhydrate: 71,27 g, Ballaststoffe: 15,03 g, Broteinheiten: 6 BE	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) Prod. 0 Verk. 0 a, c Portionsgewicht: 311,9 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2147 kJ, Nährwert kcal: 511 kcal, Eiweißgehalt: 8,28 g, Fettgehalt: 9,44 g, Kohlenhydrate: 42,14 g, Ballaststoffe: 1,7 g, Broteinheiten: 3,5 BE

Inhaltsstoffe:

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