

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

16.12.2019 - 20.12.2019



	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	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h
<b>Tagesgericht</b>	Geflügelrollbraten mit Soße (a1) Kartoffelpüree (c,d,j)) und Grillgemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 731,3 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1645 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 6,75 g, Fettgehalt: 9,7 g, Kohlenhydrate: 32,57 g, Ballaststoffe: 12,64 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Nürnberger Rostbratwürstchen (a1,d,h) mit Soße (a1), Kartoffelpüree (c,d,j) und Sauerkraut Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 512,3 g, Fettpunkte: 41, Nährwert kj: 2231 kJ, Nährwert kcal: 532 kcal, Eiweißgehalt: 14,98 g, Fettgehalt: 41,37 g, Kohlenhydrate: 22,25 g, Ballaststoffe: 7,6 g, Broteinheiten: 2 BE	Rindergulasch(a1,d,c) mit Kartoffelklößen (a1,b) und Apfelrotkohl (2,3,4) Prod. 0 Verk. 0 3, 8 c, d Portionsgewicht: 946,5 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1787 kJ, Nährwert kcal: 424 kcal, Eiweißgehalt: 2,28 g, Fettgehalt: 8,92 g, Kohlenhydrate: 7,08 g, Ballaststoffe: 14,26 g, Broteinheiten: 10,5 BE	Wirsing durcheinander (a1) mit einer Mettwurst (4,8) (a1,d,g,h) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 444,5 g, Fettpunkte: 25, Nährwert kj: 1396 kJ, Nährwert kcal: 333 kcal, Eiweißgehalt: 18,4 g, Fettgehalt: 25,13 g, Kohlenhydrate: 3,87 g, Ballaststoffe: 3,75 g, Broteinheiten: 0,5 BE	Currywurst (4,8) (a1,d,h) mit Schmörgelchen und Krautsalat Prod. 0 Verk. 0 4, 8, 9 d, h Portionsgewicht: 476,46 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2450 kJ, Nährwert kcal: 587 kcal, Eiweißgehalt: 5,22 g, Fettgehalt: 17,64 g, Kohlenhydrate: 43,1 g, Ballaststoffe: 6,4 g, Broteinheiten: 3,5 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				

**Inhaltsstoffe:**

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

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
--	---------------	-----------------	-----------------	-------------------	----------------

a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf