

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

31.01.2022 - 04.02.2022



	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 1 a1, b, c, d, g, h, j Portionsgewicht: 583,55 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2321 kJ, Nährwert kcal: 554 kcal, Eiweißgehalt: 20,29 g, Fettgehalt: 18,06 g, Kohlenhydrate: 68,27 g, Ballaststoffe: 6,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 1 a1, b, c, d, g, h, j Portionsgewicht: 583,55 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2321 kJ, Nährwert kcal: 554 kcal, Eiweißgehalt: 20,29 g, Fettgehalt: 18,06 g, Kohlenhydrate: 68,27 g, Ballaststoffe: 6,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 1 a1, b, c, d, g, h, j Portionsgewicht: 583,55 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2321 kJ, Nährwert kcal: 554 kcal, Eiweißgehalt: 20,29 g, Fettgehalt: 18,06 g, Kohlenhydrate: 68,27 g, Ballaststoffe: 6,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 1 a1, b, c, d, g, h, j Portionsgewicht: 583,55 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2321 kJ, Nährwert kcal: 554 kcal, Eiweißgehalt: 20,29 g, Fettgehalt: 18,06 g, Kohlenhydrate: 68,27 g, Ballaststoffe: 6,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 1 a1, b, c, d, g, h, j Portionsgewicht: 583,55 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2321 kJ, Nährwert kcal: 554 kcal, Eiweißgehalt: 20,29 g, Fettgehalt: 18,06 g, Kohlenhydrate: 68,27 g, Ballaststoffe: 6,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE
Tagesgericht	Käse-Hackfleisch-Lauch suppe (a1,c,d) dazu Brot (a1,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 1 a1, a2, a3, a4, a5, i Portionsgewicht: 241,73 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 1822 kJ, Nährwert kcal: 435 kcal, Eiweißgehalt: 8,11 g, Fettgehalt: 27,03 g, Kohlenhydrate: 5,31 g, Ballaststoffe: 0,42 g, Broteinheiten: 0,5 BE	Möhren durcheinander (c,d,j) mit einer Frikadelle (a1,c,d,h) Prod. 0 Verk. 0 2, 3, 4 a1, b, c, d, h Portionsgewicht: 433,3 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1559 kJ, Nährwert kcal: 419 kcal, Eiweißgehalt: 3,39 g, Fettgehalt: 0,29 g, Kohlenhydrate: 24,55 g, Ballaststoffe: 8,45 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Currywurst (1,2,4,8) (b,c,d,g,h,i,j,k) mit Schmörgelchen und Krautsalat Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 4, 8, 9 a, b, c, d, g, h, i, j, k Portionsgewicht: 500,06 g, Fettpunkte: 42, Nährwert kj: 2626 kJ, Nährwert kcal: 629 kcal, Eiweißgehalt: 15,19 g, Fettgehalt: 42,41 g, Kohlenhydrate: 43,77 g, Ballaststoffe: 7,41 g, Broteinheiten: 4 BE	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g, Kohlenhydrate: 42,86 g, Ballaststoffe: 5,9 g, Broteinheiten: 4 BE	Falafel (a1) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c) Prod. 0 Verk. 0 a1, c, h Portionsgewicht: 328,4 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2163 kJ, Nährwert kcal: 514 kcal, Eiweißgehalt: 29,52 g, Fettgehalt: 11,41 g, Kohlenhydrate: 68,79 g, Ballaststoffe: 7,48 g, Broteinheiten: 4 BE

Inhaltsstoffe:

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

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, k - Sulfur