Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

11.06.2018 - 15.06.2018

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	Pizza Margherita (a=Weizen,b,c,d,e,g,h) mit Salat Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, e, g, h Portionsgewicht: 106 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1145 kJ, Nährwert kcal: 273 kcal, Eiweißgehalt: 8,48 g, Fettgehalt: 5,43 g, Kohlenhydrate: 46,95 g, Ballaststoffe: 3,08 g, Broteinheiten: 4 BE	Spaghetti (A=Weizen) 'Carbonara' (A=Weizen,c,d,) dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 a1 Portionsgewicht: 410,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 3147 kJ, Nährwert kcal: 744 kcal, Eiweißgehalt: 40,52 g, Fettgehalt: 16,3 g, Kohlenhydrate: 111,9 g, Ballaststoffe: 5,02 g, Broteinheiten: 8,5 BE	Geflügelfrikadelle (a1,c,j)mit Jägersoße (a1,c), Nudeln (a1) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 481,6 g, Fettpunkte: 43, Nährwert kj: 3589 kJ, Nährwert kcal: 854 kcal, Eiweißgehalt: 11,5 g, Fettgehalt: 43,11 g, Kohlenhydrate: 61,06 g, Ballaststoffe: 3,78 g, Broteinheiten: 5 BE	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Wedges, Tzatziki (52) (c,d) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a, c Portionsgewicht: 462,9 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 587 kcal, Eiweißgehalt: 4,87 g, Fettgehalt: 9,14 g, Kohlenhydrate: 3,32 g, Ballaststoffe: 1,01 g, Broteinheiten: 3 BE	Fischfrikadelle(a=Weizen, e,h) im Brötchen (a=Weizen,c,d,f,g,i), dazu Wedges, Krautsalat und Ketchup(9) Prod. 0 Verk. 0 8, 9 a, c, j Portionsgewicht: 393,13 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2461 kJ, Nährwert kcal: 590 kcal, Eiweißgehalt: 13,09 g, Fettgehalt: 21,27 g, Kohlenhydrate: 23,68 g, Ballaststoffe: 2,84 g, Broteinheiten: 4,5 BE

Inhaltsstoffe:

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