Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

02.07.2018 - 06.07.2018

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	Hähnchenfleisch in Tomatensoße (9) mit Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 426,25 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1886 kJ, Nährwert kcal: 451 kcal, Eiweißgehalt: 21,04 g, Fettgehalt: 8,82 g, Kohlenhydrate: 62,32 g, Ballaststoffe: 6,21 g, Broteinheiten: 5,5 BE	Eier gekocht in Kräutersoße(a1,c), dazu Kartoffelbrei (c,d,j) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 422,98 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 778 kJ, Nährwert kcal: 186 kcal, Eiweißgehalt: 16,75 g, Fettgehalt: 1,35 g, Kohlenhydrate: 25,86 g, Ballaststoffe: 7,8 g, Broteinheiten: 2 BE	Hokifilet (a1,e,c,j)mit Kartoffelsalat (b,c), dazu Rohkost mit Dipp (b,c) Prod. 0 Verk. 0 9 Portionsgewicht: 400 g, Fettpunkte: 34, Nährwert kj: 2250 kJ, Nährwert kcal: 537 kcal, Eiweißgehalt: 22,43 g, Fettgehalt: 34,49 g, Kohlenhydrate: 33,71 g, Ballaststoffe: 6,46 g, Broteinheiten: 3 BE	Wok-Nudeln(a1) mit Gemüse(d,j) und Ei (b) dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 282,4 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1813 kJ, Nährwert kcal: 433 kcal, Eiweißgehalt: 15,26 g, Fettgehalt: 6,12 g, Kohlenhydrate: 62,19 g, Ballaststoffe: 4,63 g, Broteinheiten: 6 BE	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a, c Portionsgewicht: 409,15 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 2520 kJ, Nährwert kcal: 600 kcal, Eiweißgehalt: 9,74 g, Fettgehalt: 9,5 g, Kohlenhydrate: 62,45 g, Ballaststoffe: 2,05 g, Broteinheiten: 5,5 BE

Inhaltsstoffe:

9 = mit Süßungsmitteln

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