

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

11.01.2021 - 15.01.2021



	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 Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2515 kJ, Nährwert kcal: 599 kcal, Eiweißgehalt: 20,97 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,3 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: 2515 kJ, Nährwert kcal: 599 kcal, Eiweißgehalt: 20,97 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,3 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: 2515 kJ, Nährwert kcal: 599 kcal, Eiweißgehalt: 20,97 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,3 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: 2515 kJ, Nährwert kcal: 599 kcal, Eiweißgehalt: 20,97 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,3 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: 2515 kJ, Nährwert kcal: 599 kcal, Eiweißgehalt: 20,97 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,3 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE
<b>Tagesgericht</b>	Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Salzkartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 a1 Portionsgewicht: 523,8 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1579 kJ, Nährwert kcal: 374 kcal, Eiweißgehalt: 38,5 g, Fettgehalt: 0,62 g, Kohlenhydrate: 37,01 g, Ballaststoffe: 8,09 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Möhren durcheinander (a1,c) mit einer Frikadelle(a1,b,h) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 412,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1500 kJ, Nährwert kcal: 359 kcal, Eiweißgehalt: 3,38 g, Fettgehalt: 0,29 g, Kohlenhydrate: 24,28 g, Ballaststoffe: 8,97 g, Broteinheiten: 3 BE	Hokifilet(a1,e,c,j), Reis und Gemüse in weißer Soße(c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 413,21 g, Fettpunkte: 20, Nährwert kj: 2199 kJ, Nährwert kcal: 528 kcal, Eiweißgehalt: 22,5 g, Fettgehalt: 20,05 g, Kohlenhydrate: 59,66 g, Ballaststoffe: 1,11 g, Broteinheiten: 5 BE	Putengeschnetzeltes (a1,c) mit Butterreis und Kohlrabigemüse in Rahm(c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 540,65 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2105 kJ, Nährwert kcal: 502 kcal, Eiweißgehalt: 6,41 g, Fettgehalt: 12,56 g, Kohlenhydrate: 60,53 g, Ballaststoffe: 4,83 g, Broteinheiten: 5,5 BE	Fleischkäse (Geflügel) , Soße (a1,c), Kartoffeln und Möhrengemüse Prod. 0 Verk. 0 a1 2, 4 Portionsgewicht: 463,2 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1995 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,24 g, Fettgehalt: 6,58 g, Kohlenhydrate: 39,03 g, Ballaststoffe: 7,19 g, Broteinheiten: 2,5 BE

**Inhaltsstoffe:**

2 = mit Konservierungsstoffen, 4 = mit Geschmacksverstärker

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