Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

18.01.2021 - 22.01.2021

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: 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
Tagesgericht	Hähnchenbrustfilet Cordon Bleu (a1,c) dazu Reis und Gemüse in weißer Soße (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 396,25 g, Fettpunkte: 15, Nährwert kj: 2300 kJ, Nährwert kcal: 549 kcal, Eiweißgehalt: 37,52 g, Fettgehalt: 15,09 g, Kohlenhydrate: 64,76 g, Ballaststoffe: 4,83 g, Broteinheiten: 5,5 BE	Eier gekocht in Kräutersoße(a1,c), dazu Kartoffelbrei (c,d,j) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 422,98 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 789 kJ, Nährwert kcal: 187 kcal, Eiweißgehalt: 16,62 g, Fettgehalt: 1,35 g, Kohlenhydrate: 25,47 g, Ballaststoffe: 7,8 g, Broteinheiten: 2 BE	Hühnernudelsuppentopf (a=Weizen,d) dazu Brötchen (a=Weizen,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 8, 9 a, c, d, j Portionsgewicht: 527,63 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1370 kJ, Nährwert kcal: 325 kcal, Eiweißgehalt: 20,88 g, Fettgehalt: 7,79 g, Kohlenhydrate: 35,83 g, Ballaststoffe: 4,18 g, Broteinheiten: 3 BE	Endivien durcheinander (c,d,j) mit einer Frikadelle (a1,d,h,i) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 113,8 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1510 kJ, Nährwert kcal: 357 kcal, Eiweißgehalt: 8,62 g, Fettgehalt: 1,5 g, Kohlenhydrate: 71,66 g, Ballaststoffe: 15,08 g, Broteinheiten: 6 BE	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) und Krautsalat Prod. 0 Verk. 0 a, c Portionsgewicht: 423,9 g, Fettpunkte: 26, Nährwert kj: 3116 kJ, Nährwert kcal: 747 kcal, Eiweißgehalt: 8,52 g, Fettgehalt: 26,29 g, Kohlenhydrate: 56,34 g, Ballaststoffe: 3,89 g, Broteinheiten: 5 BE

Inhaltsstoffe:

8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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