Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

04.10.2021 - 08.10.2021

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 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	Mettwurst(a1,d,g,h) mit Grünkohl (d) und Kartoffeln durcheinander Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 850,9 g, Fettpunkte: 59, Nährwert kj: 3676 kJ, Nährwert kcal: 878 kcal, Eiweißgehalt: 35,05 g, Fettgehalt: 58,78 g, Kohlenhydrate: 51,23 g, Ballaststoffe: 19,51 g, Broteinheiten: 4,5 BE	Möhren durcheinander (a1,c) mit einer Frikadelle(a1,b,h) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, h Portionsgewicht: 1130,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 9656 kJ, Nährwert kcal: 2318 kcal, Eiweißgehalt: 3,35 g, Fettgehalt: 0,35 g, Kohlenhydrate: 23,17 g, Ballaststoffe: 7,94 g, Broteinheiten: 6 BE	Gemüsemaultaschen (a1,b,c,d) und Tomatensauce (2,d), dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 9 a1, b, c, d Portionsgewicht: 763 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 2879 kJ, Nährwert kcal: 686 kcal, Eiweißgehalt: 33,06 g, Fettgehalt: 28,84 g, Kohlenhydrate: 69,3 g, Ballaststoffe: 12,11 g, Broteinheiten: 6 BE	Chili con Carne (2,3,d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 3 d Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g, Kohlenhydrate: 87,16 g, Ballaststoffe: 14,59 g, Broteinheiten: 12 BE	Hokifilet(a1,e,c,j mit Currysauce, Reis und Gemüse in weißer Soße(c) Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 9 a1, b, c, d, e, g, h, i, j, Portionsgewicht: 472,41 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2816 kJ, Nährwert kcal: 672 kcal, Eiweißgehalt: 7,29 g, Fettgehalt: 23,54 g, Kohlenhydrate: 64,41 g, Ballaststoffe: 1,45 g, Broteinheiten: 6 BE

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 9 = mit Süßungsmitteln

a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, k - Sulfur