

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

06.11.2023 - 10.11.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Free Flow	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Free Flow Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE
Tagesgericht	Vollkornnudelintopf(a1) mit Paprika, Möhren und Mais Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 132 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 920 kJ, Nährwert kcal: 220 kcal, Eiweißgehalt: 7,42 g, Fettgehalt: 5,55 g, Kohlenhydrate: 33,46 g, Ballaststoffe: 7,86 g, Broteinheiten: 3 BE	Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffeln und Möhren Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 250,1 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 586 kJ, Nährwert kcal: 140 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g, Kohlenhydrate: 22,22 g, Ballaststoffe: 3,38 g, Broteinheiten: 2 BE	Hirsebällchen(a1,d) mit Nudeln(b,a1) und Spinatsauce(c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 575 g, Fettpunkte: 33, Nährwert kj: 3307 kJ, Nährwert kcal: 786 kcal, Eiweißgehalt: 17,89 g, Fettgehalt: 32,97 g, Kohlenhydrate: 102,17 g, Ballaststoffe: 6,28 g, Broteinheiten: 8,5 BE	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g, Kohlenhydrate: 42,86 g, Ballaststoffe: 5,9 g, Broteinheiten: 4 BE	Falafel (a1) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 328,4 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2163 kJ, Nährwert kcal: 514 kcal, Eiweißgehalt: 29,52 g, Fettgehalt: 11,41 g, Kohlenhydrate: 68,79 g, Ballaststoffe: 7,48 g, Broteinheiten: 4 BE
	Mittagessen Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Mittagessen Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Mittagessen Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Mittagessen Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE	Mittagessen Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g, Broteinheiten: 0 BE

Inhaltsstoffe:

a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, h - Senf