

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

02.03.2020 - 06.03.2020



	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	Erbseintopf, vegetarisch, dazu Brot Prod. 0 Verk. 0 a, c, d, f, g, i Portionsgewicht: 538 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1014 kJ, Nährwert kcal: 242 kcal, Eiweißgehalt: 14,2 g, Fettgehalt: 1,47 g, Kohlenhydrate: 35,81 g, Ballaststoffe: 12,88 g, Broteinheiten: 3,5 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	Endivien durcheinander (c,d,j) mit einer Geflügelbulette(a1,d,h,i) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 168,8 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1427 kJ, Nährwert kcal: 340 kcal, Eiweißgehalt: 8,83 g, Fettgehalt: 1,5 g, Kohlenhydrate: 71,27 g, Ballaststoffe: 15,03 g, Broteinheiten: 6 BE	Alaskaseelachsfilet paniert (a1,d,g,e,h), mit Sauerrahmsoße (a1,c) dazu Kartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 408,76 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 2101 kJ, Nährwert kcal: 502 kcal, Eiweißgehalt: 28,57 g, Fettgehalt: 26,55 g, Kohlenhydrate: 29,89 g, Ballaststoffe: 5,71 g, Broteinheiten: 2,5 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: 3044 kJ, Nährwert kcal: 726 kcal, Eiweißgehalt: 9,56 g, Fettgehalt: 26,29 g, Kohlenhydrate: 56,41 g, Ballaststoffe: 3,89 g, Broteinheiten: 5 BE

Inhaltsstoffe:

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