Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

13.03.2023 - 17.03.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	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	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	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	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	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
Tagesgericht	Bunter Gemüseeintopf (d) mit Rindfleisch und Brot (a1,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 8 a, c, d, f, g, i Portionsgewicht: 498 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 961 kJ, Nährwert kcal: 229 kcal, Eiweißgehalt: 4,13 g, Fettgehalt: 0,49 g	Marinierte Hähnchenbrustfilets auf buntem Gemüsereis (c) (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais, Käse) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 238,3 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1537 kJ, Nährwert kcal: 365 kcal, Eiweißgehalt: 29,35 g, Fettgehalt: 4,25 g	Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Reibekäse (c), dazu Blattsalat mit Joghurtdressing (c) Prod. 0 Verk. 0 a1, c, d, h Portionsgewicht: 162,3 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2086 kJ, Nährwert kcal: 498 kcal, Eiweißgehalt: 21,87 g, Fettgehalt: 11,48 g	Fleischkäse (Geflügel) , Soße (a1,c), Kartoffeln und Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 4 a1 Portionsgewicht: 339,1 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1839 kJ, Nährwert kcal: 447 kcal, Eiweißgehalt: 4,24 g, Fettgehalt: 8,54 g	Hähnchenschnitzel(natur) (a1,b,h) mit Soße (a1), Schmörgelchen und Salat Prod. 0 Verk. 0 a1, j Portionsgewicht: 339 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1710 kJ, Nährwert kcal: 408 kcal, Eiweißgehalt: 4,27 g, Fettgehalt: 10,15 g

Inhaltsstoffe:

2 = mit Konservierungsstoffen, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat

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