

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

11.03.2019 - 15.03.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Free Flow</b>	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
<b>Tagesgericht</b>	Blumenkohlbratling (a1,d,h,f,g,i) mit Käsesauce (a1,c) und Reis dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 a1, c, d, f, g, h, i 1, 2 Portionsgewicht: 387,45 g, Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 2383 kJ, Nährwert kcal: 566 kcal, Eiweißgehalt: 26,27 g, Fettgehalt: 21,57 g, Kohlenhydrate: 73,9 g, Ballaststoffe: 4,68 g, Broteinheiten: 6 BE	Griechisches Ofengemüse (c) mit Vollkornreis und Gemüse-Nugget (a1,c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 611 g, Fettpunkte: 32, Nährwert kj: 2505 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 25,78 g, Fettgehalt: 31,67 g, Kohlenhydrate: 50,76 g, Ballaststoffe: 8,93 g, Broteinheiten: 4,5 BE	Ungarische Wurst (4,8,9) (a=Weizen,d,h) mit Kartoffelpüree (c,d,j) Salatbeilage Prod. 0 Verk. 0 d, h 4, 8, 9 Portionsgewicht: 502 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1451 kJ, Nährwert kcal: 348 kcal, Eiweißgehalt: 6,42 g, Fettgehalt: 2,68 g, Kohlenhydrate: 29,47 g, Ballaststoffe: 14,3 g, Broteinheiten: 2,5 BE	Geflügelfrikadelle (a1,b,c) mit Jägersoße (a1,h), Salzkartoffeln und Salat Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 346,6 g, Fettpunkte: 34, Nährwert kj: 2561 kJ, Nährwert kcal: 612 kcal, Eiweißgehalt: 4,89 g, Fettgehalt: 33,91 g, Kohlenhydrate: 24,01 g, Ballaststoffe: 4,75 g, Broteinheiten: 2 BE	Spätzle-Brokkoli-Auflauf (a1,c,b,d) und Gurkenalat Prod. 0 Verk. 0 a1 Portionsgewicht: 1064,3 g, Fettpunkte: 41, Nährwert kj: 3742 kJ, Nährwert kcal: 887 kcal, Eiweißgehalt: 37,81 g, Fettgehalt: 41,41 g, Kohlenhydrate: 91,85 g, Ballaststoffe: 10,37 g, Broteinheiten: 7,5 BE

**Inhaltsstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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