Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

21.10.2024 - 25.10.2024

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Herbstferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Herbstferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Herbstferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Herbstferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Herbstferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g
Menü 2	Nudeln(a1) mit Bolognese (9)(d,h) und geriebenem Käse (c), dazu winterlichen Salat Prod. 0 Verk. 0 1, 2 d, h Portionsgewicht: 877,58 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2749 kJ, Nährwert kcal: 658 kcal, Eiweißgehalt: 24,02 g, Fettgehalt: 24,1 g	Chili con Carne (2,3,d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 3 Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g	Wikingertopf (a1,b,c,d,h,j) in Soße, dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 331,25 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2462 kJ, Nährwert kcal: 588 kcal, Eiweißgehalt: 22,89 g, Fettgehalt: 18,1 g	Backfisch (a=Weizen,d,g,h) mit Kartoffelngratin (c) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 422 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1044 kJ, Nährwert kcal: 249 kcal, Eiweißgehalt: 9,92 g, Fettgehalt: 7,94 g	Tomatencremesuppe mit Hackbällchen (a,c,f,g) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 290 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 670 kJ, Nährwert kcal: 161 kcal, Eiweißgehalt: 16,54 g, Fettgehalt: 6,42 g
Menü 3	1 Gemüseburger (a1,b,c,d,ii) , Brötchen (a1,2,3,4,5,6,b,c,i,j) Salatbeilage, Ketchup (2,d) und Wedges (a1) Prod. 0 Verk. 0 2 Portionsgewicht: 326 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 2427 kJ, Nährwert kcal: 577 kcal, Eiweißgehalt: 0,06 g, Fettgehalt: 0,02 g	Schupfnudeln(b,c,d) mit Gemüse und Kräuterquark(c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 569,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 3018 kJ, Nährwert kcal: 722 kcal, Eiweißgehalt: 20,2 g, Fettgehalt: 7,65 g	Gemüsegulasch (a=Weizen,d) mit Klöße c Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 1944 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 7772 kJ, Nährwert kcal: 1835 kcal, Eiweißgehalt: 5,32 g, Fettgehalt: 16,23 g	Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 289,48 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1378 kJ, Nährwert kcal: 328 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 10,43 g	Knusper Gemüse-Nuggets (a1,c) mit Polenta und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 341 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1146 kJ, Nährwert kcal: 274 kcal, Eiweißgehalt: 25,6 g, Fettgehalt: 11,43 g
Dessert	Saisonobst Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Quark (52) mit Früchten (9) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 102,7 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 425 kJ, Nährwert kcal: 101 kcal, Eiweißgehalt: 10,13 g, Fettgehalt: 0,65 g	Kirschjoghurt (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Kuchen (a1,b,c)(kann Spuren von Nüssen enthalten) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 70 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 946 kJ, Nährwert kcal: 226 kcal, Eiweißgehalt: 5,15 g, Fettgehalt: 7,31 g	Saisonobst Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g

Inhaltsstoffe:

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

c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, h - Senf