

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

28.10.2024 - 01.11.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Ravioli(a1,b,c) mit würziger Tomatenfüllung (a1,j) in Tomatensauce, dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 9 Portionsgewicht: 402 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 2122 kJ, Nährwert kcal: 506 kcal, Eiweißgehalt: 49,85 g, Fettgehalt: 7,43 g	Möhren durcheinander (a1,c) mit einer Gemüsefrikadelle (a1,b) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 1210,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 10085 kJ, Nährwert kcal: 2421 kcal, Eiweißgehalt: 3,35 g, Fettgehalt: 0,36 g	Hokifilet (a1,e,c,i) mit Sauerrahmsoße (a1, c), Kartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 423,86 g, Fettpunkte: 20, Nährwert kj: 1971 kJ, Nährwert kcal: 473 kcal, Eiweißgehalt: 5,51 g, Fettgehalt: 20,34 g	Bunte Reispfanne vegetarisch (b,d)mit Paprika und Zucchini und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 344,5 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Eiweißgehalt: 9,58 g, Fettgehalt: 28,24 g	
Menü 2	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	Hackbällchenpfanne (a, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, c,d,j) mit Paprikagemüse und Curryreis und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 534,25 g, Fettpunkte: 38, Nährwert kj: 3215 kJ, Nährwert kcal: 768 kcal, Eiweißgehalt: 24,92 g, Fettgehalt: 38,22 g	Geflügelrikassee(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	Falafel (a1, a6,i,j) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c) Prod. 0 Verk. 0 a1, h Portionsgewicht: 328,4 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2163 kJ, Nährwert kcal: 514 kcal, Eiweißgehalt: 29,52 g, Fettgehalt: 11,41 g	
Menü 3	Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,j) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a1, b Portionsgewicht: 545,4 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1862 kJ, Nährwert kcal: 441 kcal, Eiweißgehalt: 18,8 g, Fettgehalt: 12,46 g	Spinatlasagne (a=Weizen,b,c) und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 329,48 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2105 kJ, Nährwert kcal: 505 kcal, Eiweißgehalt: 18,12 g, Fettgehalt: 12,57 g	Kartoffeltasche (14,a1,b,c,d,i) gefüllt mit Frischkäse(c), dazu Sourcreme (c,d,h) Vollkornreis und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 248,7 g, Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 2060 kJ, Nährwert kcal: 491 kcal, Eiweißgehalt: 7,05 g, Fettgehalt: 18,91 g	Eier in Senfsoße (a=Weizen,b,c,h), dazu Kartoffelbrei (c,d,j) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 1, 3 Portionsgewicht: 405,98 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1453 kJ, Nährwert kcal: 347 kcal, Eiweißgehalt: 18,65 g, Fettgehalt: 18,41 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	Kompott Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 150 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g	Joghurt mit Früchten (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 353 kJ, Nährwert kcal: 83 kcal, Eiweißgehalt: 2,8 g, Fettgehalt: 3,8 g	Vanillepudding (c,b, a1,) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, g, i 1 Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 3,9 g, Fettgehalt: 3,78 g	

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenthaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja