

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

06.11.2023 - 10.11.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Schupfnudeln(b,c,d) mit Gemüse und Kräuterquark(c)  Prod. 0  Portionsgewicht: 569,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 3018 kJ, Nährwert kcal: 722 kcal, Eiweißgehalt: 20,2 g, Fettgehalt: 7,65 g	Möhren durcheinander (a1,c) mit einer Gemüsefrikadelle (a1,b)  Prod. 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  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  Portionsgewicht: 344,5 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Eiweißgehalt: 9,58 g, Fettgehalt: 28,24 g	Geflügelwürfel in leichter Soße, dazu Reis und Gemüse  Prod. 0  Portionsgewicht: 401,31 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2050 kJ, Nährwert kcal: 487 kcal, Eiweißgehalt: 29,57 g, Fettgehalt: 12,86 g
<b>Menü 2</b>	Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffelnund Möhren  Prod. 0  Portionsgewicht: 250,1 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 586 kJ, Nährwert kcal: 140 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g	Hirsebällchen(a1,d) mit Nudeln(b,a1) und Spinatsauce(c)  Prod. 0  Portionsgewicht: 575 g, Fettpunkte: 33, Nährwert kj: 3307 kJ, Nährwert kcal: 786 kcal, Eiweißgehalt: 17,89 g, Fettgehalt: 32,97 g	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis  Prod. 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) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c)  Prod. 0  Portionsgewicht: 328,4 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2163 kJ, Nährwert kcal: 514 kcal, Eiweißgehalt: 29,52 g, Fettgehalt: 11,41 g	Kürbiscremesuppe (c) mit Brotbeilage  Prod. 0  Portionsgewicht: 228 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 452 kJ, Nährwert kcal: 108 kcal, Eiweißgehalt: 3,89 g, Fettgehalt: 0,69 g
<b>Menü 3</b>	Nudeln (a1) mit feinem Gemüse ragout (c,j) und Salat  Prod. 0  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  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  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  Portionsgewicht: 405,98 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1453 kJ, Nährwert kcal: 347 kcal, Eiweißgehalt: 18,65 g, Fettgehalt: 18,41 g	Veg.Köttbullar( a1) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c)  Prod. 0  Portionsgewicht: 428,4 g, Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 2488 kJ, Nährwert kcal: 592 kcal, Eiweißgehalt: 39,56 g, Fettgehalt: 13,94 g
<b>Dessert</b>	Saisonobst  Prod. 0  Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Kompott  Prod. 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  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  Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 3,9 g, Fettgehalt: 3,78 g	Saisonobst  Prod. 0  Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g

**Inhaltsstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel

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