Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

13.11.2023 - 17.11.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Nudeln(a1) mit Tomatensauce und geriebenen Käse (c), Möhrensticks und Kräuterquark (c) Prod. 0 Verk. 0 2, 9 Portionsgewicht: 708,75 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1569 kJ, Nährwert kcal: 375 kcal, Eiweißgehalt: 17,06 g, Fettgehalt: 10,09 g	Ofengemüse mit Reis dazu Sticks (a1,c) Prod. 0 Verk. 0 a, c, j Portionsgewicht: 378,45 g, Fettpunkte: 51, Nährwert kj: 3187 kJ, Nährwert kcal: 763 kcal, Eiweißgehalt: 32,5 g, Fettgehalt: 51,14 g	Sternchensuppe (a1,b,d,j) Pfannekuchen (3,14) (a1,b,c) mit Apfelmus(9) - kein Dessert - Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 450 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2348 kJ, Nährwert kcal: 557 kcal, Eiweißgehalt: 3,07 g, Fettgehalt: 0,55 g	Fruchtiges Fischcurry (e,c,) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 408,55 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 1690 kJ, Nährwert kcal: 401 kcal, Eiweißgehalt: 8,27 g, Fettgehalt: 7,1 g	Wok-Nudeln(a1) mit Gemüse(d,j) und Ei (b) dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 282,4 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1813 kJ, Nährwert kcal: 433 kcal, Eiweißgehalt: 15,26 g, Fettgehalt: 6,12 g
Menü 2	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	Wirsing durcheinander (c) mit einer Gemüsefrikadelle (a) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 412,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1116 kJ, Nährwert kcal: 266 kcal, Eiweißgehalt: 6,38 g, Fettgehalt: 0,68 g	Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Nudeln (a1) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 596,2 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2769 kJ, Nährwert kcal: 662 kcal, Eiweißgehalt: 41,76 g, Fettgehalt: 20,85 g	Blumenkohlbratling (a1,d,h,f,g,i) mit Käsesauce (a1,c) und Reis dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 1 Portionsgewicht: 387,35 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2706 kJ, Nährwert kcal: 641 kcal, Eiweißgehalt: 11,13 g, Fettgehalt: 9,06 g	Erbseneintopf, vegetarisch, dazu Brot Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 428 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1372 kJ, Nährwert kcal: 326 kcal, Eiweißgehalt: 15,43 g, Fettgehalt: 1,84 g
Menü 3	Gemüse-Knusperbagel (a1,b,d) mit Djuwetschreis und Kräuterquarkdipp (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 604,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1875 kJ, Nährwert kcal: 448 kcal, Eiweißgehalt: 16,36 g, Fettgehalt: 8,29 g	Gemüse-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornreis (a1) Prod. 0 Verk. 0 a, j Portionsgewicht: 428,33 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 2050 kJ, Nährwert kcal: 487 kcal, Eiweißgehalt: 16,72 g, Fettgehalt: 11,83 g	gefüllte Parika, Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 9 Portionsgewicht: 465,35 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1841 kJ, Nährwert kcal: 436 kcal, Eiweißgehalt: 7,99 g, Fettgehalt: 2,01 g	Gnocchi (a1,b,c,l, n) mit Tomatensoße (2) und Streukäse (c) Rohkost Prod. 0 Verk. 0 2, 9 Portionsgewicht: 420,2 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2078 kJ, Nährwert kcal: 492 kcal, Eiweißgehalt: 9,38 g, Fettgehalt: 8,91 g	Gemüsebratling (a1,d,g)) mit Spinat (c) und Kartoffelpüree (c,d) Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 318,26 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 927 kJ, Nährwert kcal: 221 kcal, Eiweißgehalt: 2,39 g, Fettgehalt: 1,7 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	Mandarinenquark (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 278 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 10,9 g, Fettgehalt: 0,19 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	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, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, c - Milch einschl. Laktose, j - Soja