Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

20.11.2023 - 24.11.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Spinat-Dinkel-Taler (a1,a5, b,c,d,g,h,j) mit Kartoffelpüree (c,d,j) und Tomatensoße (a1), Prod. 0 Verk. 0 2, 3, 9 Portionsgewicht: 422 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 939 kJ, Nährwert kcal: 224 kcal, Eiweißgehalt: 16,12 g, Fettgehalt: 4,61 g	Eieromlette(b,c) mit Leipziger Allerlei und Kartoffelbrei (c,d,j) Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 343 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1066 kJ, Nährwert kcal: 255 kcal, Eiweißgehalt: 2,11 g, Fettgehalt: 2,53 g	Putengulasch(a1,d,c) mit Kartoffelklößen (a1,b) und Apfelrotkohl (2,3,4) Prod. 0 Verk. 0 3, 9 Portionsgewicht: 2053,63 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 7818 kJ, Nährwert kcal: 1846 kcal, Eiweißgehalt: 21,41 g, Fettgehalt: 4,99 g	Backfisch (a1,d,e,h) und Kartoffelpüree (c,j,d),Remoulade(c,b) dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 3, 9 Portionsgewicht: 330,37 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 1608 kJ, Nährwert kcal: 384 kcal, Eiweißgehalt: 16,47 g, Fettgehalt: 23,91 g	Pilzgulasch (c) mit Semmelknödel (a1,b,c,d) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d Portionsgewicht: 295 g, Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 1769 kJ, Nährwert kcal: 420 kcal, Eiweißgehalt: 17,8 g, Fettgehalt: 19,43 g
Menü 2	Käsespätzle (a1,b,c,j) mit Röstzwiebeln(a1,d) und Salat mit Dressing (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 678,5 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 3564 kJ, Nährwert kcal: 847 kcal, Eiweißgehalt: 29,6 g, Fettgehalt: 28,98 g	Currywurst (4,8,9) mit Wedges und Salat Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 4, 8, 9 Portionsgewicht: 379,06 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2371 kJ, Nährwert kcal: 566 kcal, Eiweißgehalt: 10,41 g, Fettgehalt: 23,56 g	Zucchini-Quiche (b,c) dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 379 g, Fettpunkte: 40, Nährwert kj: 2518 kJ, Nährwert kcal: 601 kcal, Eiweißgehalt: 19,09 g, Fettgehalt: 39,77 g	Gemüsecremesuppe (a1,c) Eierpfannekuchen (a1,b) mit Apfelkompott - kein Dessert - Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 232,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1005 kJ, Nährwert kcal: 240 kcal, Eiweißgehalt: 4,91 g, Fettgehalt: 0,8 g	Kürbiscremesuppe (c) mit Brotbeilage Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 228 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 452 kJ, Nährwert kcal: 108 kcal, Eiweißgehalt: 3,89 g, Fettgehalt: 0,69 g
Menü 3	Rotes Linsengemüse (g,d) auf Spätzle (a1,b,c), dazu Salat (c,) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 2409,1 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 7806 kJ, Nährwert kcal: 1865 kcal, Eiweißgehalt: 106,81 g, Fettgehalt: 8,57 g	Vegetarisches Schnitzel (a=Weizen,d)von verschiedenen Gemüsen mit Kräutersoße (a=Weizen,c) , Kartoffeln und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 327,08 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 812 kJ, Nährwert kcal: 194 kcal, Eiweißgehalt: 13,5 g, Fettgehalt: 3,35 g	Spinatknödel (a1,b,c,d) mit Käsesoße(a1,c) Blattsalat und Joghurtdressing (c) Prod. 0 Verk. 0 1 Portionsgewicht: 232,3 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 858 kJ, Nährwert kcal: 206 kcal, Eiweißgehalt: 16,21 g, Fettgehalt: 10,8 g	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	Überbackener Fenchel (c) mit Kartoffeln Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 694,5 g, Fettpunkte: 33, Nährwert kj: 2249 kJ, Nährwert kcal: 538 kcal, Eiweißgehalt: 25,45 g, Fettgehalt: 32,68 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	Keks (a1,c,g) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 1000 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 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	Grießbrei (a1,b,c) mit Kirschen(a1) Prod. 0 Verk. 0 a1, c Portionsgewicht: 173 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1156 kJ, Nährwert kcal: 275 kcal, Eiweißgehalt: 3,71 g, Fettgehalt: 2,74 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, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie