

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

28.11.2022 - 02.12.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<p>Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,j) und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>a1, b</p> <p>Portionsgewicht: 545,4 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1862 kJ, Nährwert kcal: 441 kcal, Eiweißgehalt: 18,8 g, Fettgehalt: 12,46 g</p>	<p>Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffeln und Möhren</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 250,1 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 586 kJ, Nährwert kcal: 140 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g</p>	<p>Königsberger Klopse (a=Weizen,c,d,h), Sauce mit Salzkartoffeln und Gemüse</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 461,86 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1381 kJ, Nährwert kcal: 330 kcal, Eiweißgehalt: 19,26 g, Fettgehalt: 12,48 g</p>	<p>Kartoffelgratin (a1,c) mit Käse (c) überbacken dazu ein kleiner Bratling und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 287 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1033 kJ, Nährwert kcal: 246 kcal, Eiweißgehalt: 4,88 g, Fettgehalt: 2,26 g</p>	<p>Fruchtiges Fischcurry (e,c,) mit Reis und Radieschensalat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>c</p> <p>Portionsgewicht: 438,75 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1651 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 8,02 g, Fettgehalt: 8,45 g</p>
<b>Menü 2</b>	<p>Spinat-Kartoffel-Auflauf (b,c,)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>b, c</p> <p>Portionsgewicht: 185,5 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 731 kJ, Nährwert kcal: 175 kcal, Eiweißgehalt: 7,63 g, Fettgehalt: 9,96 g</p>	<p>Chili con Carne (2,3,d) mit Reis und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>2, 3 Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g</p>	<p>Hähnchen in Currysauce (a1,c) Butterreis und Gemüse</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 470,35 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1742 kJ, Nährwert kcal: 413 kcal, Eiweißgehalt: 25,04 g, Fettgehalt: 1,97 g</p>	<p>Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Nudeln (a1) und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 536,2 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2669 kJ, Nährwert kcal: 638 kcal, Eiweißgehalt: 41,75 g, Fettgehalt: 20,85 g</p>	<p>Hühnernudelsuppentopf (a1,b,d,j) dazu Brötchen (a1,a2,a3,a4,a5,a6,c,i,i)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>a1, a2, a3, a4, a5, a6,</p> <p>Portionsgewicht: 527,1 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1172 kJ, Nährwert kcal: 277 kcal, Eiweißgehalt: 6,25 g, Fettgehalt: 0,74 g</p>
<b>Menü 3</b>	<p>Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit brauner Soße (a1), Salzkartoffeln und Apfelrotkohl(2,3,4)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>3 Portionsgewicht: 481,1 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1301 kJ, Nährwert kcal: 309 kcal, Eiweißgehalt: 15,25 g, Fettgehalt: 2,91 g</p>	<p>veg.Chili sin Carne (2,3,d) mit Reis und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>2, 3 Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g</p>	<p>Gnocchi (a1,b,c,l, n) mit Tomatensoße (2) Gemüse und Streukäse (c)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>2, 9 Portionsgewicht: 517,8 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1693 kJ, Nährwert kcal: 401 kcal, Eiweißgehalt: 1,08 g, Fettgehalt: 0,12 g</p>	<p>Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 288,48 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1378 kJ, Nährwert kcal: 326 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 10,43 g</p>	<p>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)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>2 Portionsgewicht: 326 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 2427 kJ, Nährwert kcal: 577 kcal, Eiweißgehalt: 0,06 g, Fettgehalt: 0,02 g</p>
<b>Dessert</b>	<p>Saisonobst</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g</p>	<p>Pfirsichquark (c)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 299 kJ, Nährwert kcal: 71 kcal, Eiweißgehalt: 8,1 g, Fettgehalt: 0,17 g</p>	<p>Kompott</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 637,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g</p>	<p>Erdbeerjoghurt (c)</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>c Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 445 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g</p>	<p>Saisonobst</p> <p>Prod. 0 Verk. 0</p> <p>Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g</p>

**Inhaltsstoffe:**

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

a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, i - Sesamsamen, j - Soja