Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

27.11.2023 - 01.12.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	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	Spinat-Kartoffel-Auflauf (b,c,) Prod. 0 Verk. 0 b, c Portionsgewicht: 183,4 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 731 kJ, Nährwert kcal: 175 kcal, Eiweißgehalt: 7,63 g, Fettgehalt: 9,96 g	Kartoffel-Kohlauflauf(a1, b,c) mit Hack Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 793,7 g, Fettpunkte: 46, Nährwert kj: 3556 kJ, Nährwert kcal: 849 kcal, Eiweißgehalt: 47,39 g, Fettgehalt: 45,52 g	Kartoffelgratin (a1,c) mit Käse (c) überbacken dazu ein kleiner Bratling und Salat (a) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 287 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1033 kJ, Nährwert kcal: 246 kcal, Eiweißgehalt: 4,88 g, Fettgehalt: 2,26 g	Fruchtiges Fischcurry (e,c,) mit Reis und Radieschensalat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 438,75 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1651 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 8,02 g, Fettgehalt: 8,45 g
Menü 2	Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffelnund 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	Chili con Carne (2,3,d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 3 Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g	Hähnchen in Gemüsecurry (a1,c) Butterreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 481,35 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1742 kJ, Nährwert kcal: 413 kcal, Eiweißgehalt: 25,04 g, Fettgehalt: 1,97 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	Hühnernudelsuppentopf (a1,b,d,j) dazu Brötchen (a1,a2,a3,a4,a5,a6,c,i,i) Prod. 0 Verk. 0 a1, a2, a3, a4, a5, a6, Portionsgewicht: 527,55 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1172 kJ, Nährwert kcal: 277 kcal, Eiweißgehalt: 6,25 g, Fettgehalt: 0,74 g
Menü 3	Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit brauner Soße (a1), Salzkartoffeln und Apfelrotkohl(2,3,4) Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 503,1 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1301 kJ, Nährwert kcal: 309 kcal, Eiweißgehalt: 15,25 g, Fettgehalt: 2,91 g	veg.Chili sin Carne (2,3,d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 3 Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g	Ravioli 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	Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 288,48 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1378 kJ, Nährwert kcal: 328 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 10,43 g	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) Prod. 0 Verk. 0 2 Portionsgewicht: 356 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 2427 kJ, Nährwert kcal: 577 kcal, Eiweißgehalt: 0,06 g, Fettgehalt: 0,02 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	Pfirsichquark (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 299 kJ, Nährwert kcal: 71 kcal, Eiweißgehalt: 8,1 g, Fettgehalt: 0,17 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	Erdbeerjoghurt (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 445 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 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:

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