

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

03.01.2022 - 07.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Weihnachtsferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Weihnachtsferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Weihnachtsferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Weihnachtsferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Weihnachtsferien Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g
Menü 2	Paprikarahmgescneltzel es mit Kartoffelpüree(c,d,j) und Rotkohl Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 576,8 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1519 kJ, Nährwert kcal: 363 kcal, Eiweißgehalt: 4,64 g, Fettgehalt: 12,69 g	Hähnchenschnitzel (a1,b,h) , Bratensoße (a1) Schmörgelchen und Gemüse(a1,c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 447,2 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1716 kJ, Nährwert kcal: 407 kcal, Eiweißgehalt: 4,03 g, Fettgehalt: 10,9 g	Wirsing durcheinander mit Hackbällchen(4,8) (a=Weizen,d,h) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 407,5 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1176 kJ, Nährwert kcal: 281 kcal, Eiweißgehalt: 21,75 g, Fettgehalt: 5,09 g	Alaskaseelachsfilet paniert (a1,c,e,h), mit Sauerrahmsoße (a1,c) dazu Kartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 407,86 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2257 kJ, Nährwert kcal: 542 kcal, Eiweißgehalt: 6,57 g, Fettgehalt: 21 g	Erseneintopf, 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	Gnocchi (a1,b,c,l, n) mit Tomatensoße (2) Gemüse und Streukäse (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 517,8 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1693 kJ, Nährwert kcal: 401 kcal, Eiweißgehalt: 1,08 g, Fettgehalt: 0,12 g	Vegetarisches Schnitzel (a1,b,d) von verschiedenen Gemüsen in Kräutersoße (a1,c) und Kartoffelgratin (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 401,98 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1265 kJ, Nährwert kcal: 302 kcal, Eiweißgehalt: 20,27 g, Fettgehalt: 11,1 g	Avocado-Quinoa-Bratling (a4,b,c,d,h,i,j,g) mit Kartoffeln und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 436,9 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1353 kJ, Nährwert kcal: 324 kcal, Eiweißgehalt: 17,48 g, Fettgehalt: 10,66 g	Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit Djuwetschreis dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 243,3 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1455 kJ, Nährwert kcal: 348 kcal, Eiweißgehalt: 15,25 g, Fettgehalt: 4,1 g	Spinat-Dinkel-Taler (a1,a5, b,c,d,g,h,j) mit Kartoffelpüree (c,d,j) und Tomatensoße (a1), dazu Salat mit Joghurtdressing (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 440,3 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1013 kJ, Nährwert kcal: 241 kcal, Eiweißgehalt: 16,62 g, Fettgehalt: 5,16 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: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Fruchtquark Pfirsich-Aprikose (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 432 kJ, Nährwert kcal: 103 kcal, Eiweißgehalt: 5,98 g, Fettgehalt: 0,71 g	Erdbeerjoghurt (c) Prod. 0 Verk. 0 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

a4 - Hafer, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen