

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

17.01.2022 - 21.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Nudeln(a1) mit Bolognese (9)(d,h) und geriebenem Käse (c), dazu winterlichen Salat Prod. 0 1, 2 Portionsgewicht: 910,63 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2749 kJ, Nährwert kcal: 658 kcal, Eiweißgehalt: 24,02 g, Fettgehalt: 24,1 g	Putenschnitzel (a1,b,h) mit brauner Sauce, Salzkartoffeln, Gemüse Prod. 0 Portionsgewicht: 438,8 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1660 kJ, Nährwert kcal: 397 kcal, Eiweißgehalt: 37,42 g, Fettgehalt: 9,91 g	gefüllte Parika, Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat Prod. 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	Backfischfilet (a1,d,e,h) mit Spinat (c) und Salzkartoffeln Prod. 0 Portionsgewicht: 242,6 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 529 kJ, Nährwert kcal: 126 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g	Nudelauflauf 'Toscana' (a=Weizen,c,d,h) mit Hähnchenstreifen,Salat Prod. 0 Portionsgewicht: 1070,2 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 5338 kJ, Nährwert kcal: 1273 kcal, Eiweißgehalt: 48,22 g, Fettgehalt: 28,35 g
Menü 2	Eier (b) gekocht in Kräutersoße(a1,c), dazu Kartoffelbrei (3,14,b) und Gemüse Prod. 0 1, 3 Portionsgewicht: 436,98 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 1351 kJ, Nährwert kcal: 323 kcal, Eiweißgehalt: 18,1 g, Fettgehalt: 16,38 g	Geflügelbratwurst (4,8) (c,d) mit Soße Kartoffelpüree (c,j) und Gemüse Prod. 0 3, 4, 8 Portionsgewicht: 359,2 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 1595 kJ, Nährwert kcal: 379 kcal, Eiweißgehalt: 12,43 g, Fettgehalt: 21,33 g	Wirsingkohleintopf mit Hackfleisch und Brot (a1,d,g,h) Prod. 0 Portionsgewicht: 348 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1224 kJ, Nährwert kcal: 291 kcal, Eiweißgehalt: 9,26 g, Fettgehalt: 1,49 g	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) und Krautsalat Prod. 0 Portionsgewicht: 457,9 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 3186 kJ, Nährwert kcal: 762 kcal, Eiweißgehalt: 10 g, Fettgehalt: 29,36 g	Gulaschsuppe (8) mit Brotbeilage Prod. 0 8 Portionsgewicht: 153 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 686 kJ, Nährwert kcal: 163 kcal, Eiweißgehalt: 3,43 g, Fettgehalt: 0,52 g
Menü 3	Spinat-Dinkel-Taler (a1,a5, b,c,d,g,h,j) mit Kartoffelpüree (c,d,j) und Tomatensoße (a1), dazu Salat mit Joghurdressing (c) Prod. 0 2, 3, 9 Portionsgewicht: 450,3 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1013 kJ, Nährwert kcal: 241 kcal, Eiweißgehalt: 16,62 g, Fettgehalt: 5,16 g	Pilzgulasch (c) mit Kartoffelpüree (c,d,j) und Salat Prod. 0 3 Portionsgewicht: 286 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 1078 kJ, Nährwert kcal: 257 kcal, Eiweißgehalt: 4,6 g, Fettgehalt: 16,3 g	Kartoffeltasche (a1,b,c) , mit Schmörgelchen und Rohkost mit Dip (c) Prod. 0 Portionsgewicht: 332,85 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1250 kJ, Nährwert kcal: 299 kcal, Eiweißgehalt: 6,48 g, Fettgehalt: 1,82 g	veg.Gyros (j)mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) und Krautsalat Prod. 0 c, j Portionsgewicht: 609,75 g, Fettpunkte: 41, Nährwert kj: 3616 kJ, Nährwert kcal: 863 kcal, Eiweißgehalt: 36,51 g, Fettgehalt: 41,38 g	1/2 Zucchini mit Feta (b,c) , Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat Prod. 0 2, 9 Portionsgewicht: 383,35 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 1554 kJ, Nährwert kcal: 368 kcal, Eiweißgehalt: 12,23 g, Fettgehalt: 6,94 g
Dessert	Saisonobst Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Kirschjoghurt (c) Prod. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Vanillepudding (c,b, a1,) Prod. 0 1 a, b, c, g, i Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 3,9 g, Fettgehalt: 3,78 g	Milchreis (c) mit Zimt-Zucker Prod. 0 c Portionsgewicht: 466,75 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2735 kJ, Nährwert kcal: 646 kcal, Eiweißgehalt: 17,44 g, Fettgehalt: 13,07 g	Saisonobst Prod. 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

a - Glutenhaltiges Getreide, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja