Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

22.08.2022 - 26.08.2022

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Hamburger (9) (h), Brötchen (a=Weizen,c,d,f,g,i) zum Selberbelegen und Salat Prod. 0 Verk. 0 8, 9 Portionsgewicht: 704,5 g, Fettpunkte: 32, Nährwert kj: 3103 kJ, Nährwert kcal: 743 kcal, Eiweißgehalt: 23,11 g, Fettgehalt: 31,94 g	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g	gebratenes Seelachsfilet (a1,d,g,h), dazu Kartoffeln und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 358,86 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2157 kJ, Nährwert kcal: 518 kcal, Eiweißgehalt: 6,57 g, Fettgehalt: 21 g	Fleischkäse (2,4)(b), Salzkartoffeln, Soße und Salatbeilage Prod. 0 Verk. 0 2, 4 Portionsgewicht: 827,3 g, Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 2623 kJ, Nährwert kcal: 634 kcal, Eiweißgehalt: 9,33 g, Fettgehalt: 18,55 g
Menü 2	Bunte Reispfanne vegetarisch (b,d)mit Paprika und Zucchini und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 344,5 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Eiweißgehalt: 9,58 g, Fettgehalt: 28,24 g	Cevapcici (a=Weizen,b,c,d,h,i) mit Djuwetschreis und Rohkost mit Dipp (c,b)) Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 542 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2529 kJ, Nährwert kcal: 606 kcal, Eiweißgehalt: 5,36 g, Fettgehalt: 8,8 g	Sternchensuppe (a1,b,d,j) Pfannekuchen (3,14) (a1,b,c) mit Apfelmus(9) - kein Dessert - Prod. 0 Verk. 0 3 a1, b, d, j Portionsgewicht: 3240 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2348 kJ, Nährwert kcal: 557 kcal, Eiweißgehalt: 3,07 g, Fettgehalt: 0,55 g	Balkantopf (9, a1,d) dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 566,35 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1748 kJ, Nährwert kcal: 415 kcal, Eiweißgehalt: 30,04 g, Fettgehalt: 3,73 g	Linsensuppe(d) mit feinem Gemüse und Brot (a1. Roggen,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 20 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 173 kJ, Nährwert kcal: 41 kcal, Eiweißgehalt: 1,45 g, Fettgehalt: 0,26 g
Menü 3	Bunte Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,j) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a1 Portionsgewicht: 260,4 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1959 kJ, Nährwert kcal: 468 kcal, Eiweißgehalt: 19,03 g, Fettgehalt: 12,81 g	Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Nudelsalat (a1, b,c) Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 191,55 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1628 kJ, Nährwert kcal: 387 kcal, Eiweißgehalt: 10,93 g, Fettgehalt: 11,92 g	Nudelauflauf 'Toscana' (a1,d,h)mit Paprika und Zucchini dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 941 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1314 kJ, Nährwert kcal: 312 kcal, Eiweißgehalt: 13,98 g, Fettgehalt: 6,12 g	Ofenkartoffel mit Kräuterquark (c) Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 291,65 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 918 kJ, Nährwert kcal: 219 kcal, Eiweißgehalt: 8,19 g, Fettgehalt: 1,82 g	Vampir-Burger,(Rote-Bet e-Puffer)(a1,b,c,d,g,h,,i,j) im Brötchen (a1-6,b,c,i,j) Ketchup, Wedges(a1) Prod. 0 Verk. 0 2 a1, a2, a3, a4, a5, a6, Portionsgewicht: 286,6 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1927 kJ, Nährwert kcal: 460 kcal, Eiweißgehalt: 2,85 g, Fettgehalt: 7,86 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	Kirschjoghurt (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Milchreis (c) mit Zimt-Zucker Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 112 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 444 kJ, Nährwert kcal: 105 kcal, Eiweißgehalt: 3,84 g, Fettgehalt: 3,63 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, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja