

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

19.11.2018 - 23.11.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Bunte Nudeln (a1) mit Fleischklößchen (a1,b) in feinem Gemüseragout (c,j) und Rohkost  Prod. 0 8 Portionsgewicht: 457,4 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2402 kJ, Nährwert kcal: 573 kcal, Eiweißgehalt: 32,15 g, Fettgehalt: 16,04 g, Kohlenhydrate: 70,73 g, Ballaststoffe: 9,61 g	Marinierte Putenbrustfilets auf buntem Gemüsereis (c) (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais, Käse), dazu Krautsalat  Prod. 0 Portionsgewicht: 340,03 g, Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 2432 kJ, Nährwert kcal: 581 kcal, Eiweißgehalt: 26,92 g, Fettgehalt: 22,96 g, Kohlenhydrate: 65,65 g, Ballaststoffe: 7,09 g	Wintersuppe (a1,c,j) Milchreis (c) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a1)  - kein Dessert -  Prod. 0 Portionsgewicht: 671,75 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 3186 kJ, Nährwert kcal: 761 kcal, Eiweißgehalt: 18,32 g, Fettgehalt: 13,5 g, Kohlenhydrate: 125,87 g, Ballaststoffe: 2,49 g	Frikadelle (a1,b,c,d,h,i) mit Soße (a1), Salzkartoffeln und Apfelrotkohl (2,3,4)  Prod. 0 Portionsgewicht: 484,2 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1444 kJ, Nährwert kcal: 345 kcal, Eiweißgehalt: 4,45 g, Fettgehalt: 0,39 g, Kohlenhydrate: 28,82 g, Ballaststoffe: 6,4 g	Käse-Hackfleisch-Lauchsuppe (a1,c,d) dazu Brot (a1,c,d,f,g,i)  Prod. 0 8, 9 Portionsgewicht: 241,76 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 1943 kJ, Nährwert kcal: 462 kcal, Eiweißgehalt: 7,78 g, Fettgehalt: 27,04 g, Kohlenhydrate: 4,16 g, Ballaststoffe: 0,43 g a, c, j
<b>Menü 2</b>	Eieromelette(b,c) mit Spinat(c) und Kartoffeln  Prod. 0 b, c Portionsgewicht: 338,26 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 887 kJ, Nährwert kcal: 212 kcal, Eiweißgehalt: 3,35 g, Fettgehalt: 0,64 g, Kohlenhydrate: 22,57 g, Ballaststoffe: 5,39 g	Nudelauflauf(a1,c,d) mit Rinderhackfleisch, Krautsalat  Prod. 0 Portionsgewicht: 431,3 g, Fettpunkte: 37, Nährwert kj: 3159 kJ, Nährwert kcal: 752 kcal, Eiweißgehalt: 27,01 g, Fettgehalt: 37,18 g, Kohlenhydrate: 69,19 g, Ballaststoffe: 6,09 g	Rindergulasch (a=Weizen) mit Nudeln(a=Weizen) und Salat  Prod. 0 8 Portionsgewicht: 735,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2360 kJ, Nährwert kcal: 559 kcal, Eiweißgehalt: 10,91 g, Fettgehalt: 18,15 g, Kohlenhydrate: 59,92 g, Ballaststoffe: 4,89 g	Hähnchenkeule mit Currysauce (a1,c) Butterreis und Salat  Prod. 0 Portionsgewicht: 420,05 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1906 kJ, Nährwert kcal: 453 kcal, Eiweißgehalt: 37,14 g, Fettgehalt: 0,52 g, Kohlenhydrate: 60,11 g, Ballaststoffe: 1,98 g	Geflügelrollbraten mit Soße (a1) Kartoffelpüree (c,d,j) und Wirsinggemüse(c)  Prod. 0 Portionsgewicht: 554,02 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1576 kJ, Nährwert kcal: 376 kcal, Eiweißgehalt: 7,21 g, Fettgehalt: 12,29 g, Kohlenhydrate: 23,04 g, Ballaststoffe: 7,55 g
<b>Menü 3</b>	veg. Klößchen (a1, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, b,j) in feinem Gemüseragout (c,j), dazu Kartoffeln und Salat  Prod. 0 Portionsgewicht: 528,4 g, Fettpunkte: 15, Nährwert kj: 1773 kJ, Nährwert kcal: 423 kcal, Eiweißgehalt: 25,36 g, Fettgehalt: 14,93 g, Kohlenhydrate: 42,28 g, Ballaststoffe: 11,47 g	Vegetarisches Schnitzel (a1,d) auf buntem Gemüsereis, dazu Krautsalat  Prod. 0 Portionsgewicht: 373,6 g, Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 2404 kJ, Nährwert kcal: 574 kcal, Eiweißgehalt: 21,46 g, Fettgehalt: 23,06 g, Kohlenhydrate: 69,17 g, Ballaststoffe: 10,16 g	Gemüsefrikadelle (a1,b) mit Soße (a1) dazu Kartoffelpüree (c,d,j) und Leipziger Allerlei  Prod. 0 Portionsgewicht: 512,8 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1147 kJ, Nährwert kcal: 274 kcal, Eiweißgehalt: 20,65 g, Fettgehalt: 4,86 g, Kohlenhydrate: 25,54 g, Ballaststoffe: 9,47 g	Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit brauner Soße (a1), Salzkartoffeln und Apfelrotkohl(2,3,4)  Prod. 0 Portionsgewicht: 504,2 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 969 kJ, Nährwert kcal: 231 kcal, Eiweißgehalt: 14,47 g, Fettgehalt: 2,91 g, Kohlenhydrate: 32,35 g, Ballaststoffe: 8,84 g	1 Gemüseburger (a1,b,c,d,f,g,h,i), Brötchen (a1,c,j) zum Selberbelegen Ketchup (9) und Wedges  Prod. 0 1, 2, 8, 9 Portionsgewicht: 426 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 2247 kJ, Nährwert kcal: 536 kcal, Eiweißgehalt: 19,05 g, Fettgehalt: 12,24 g, Kohlenhydrate: 32,47 g, Ballaststoffe: 4,93 g
<b>Dessert</b>	Saisonobst  Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g	Pfirsichquark (c)  Prod. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 317 kJ, Nährwert kcal: 76 kcal, Eiweißgehalt: 10,89 g, Fettgehalt: 0,17 g, Kohlenhydrate: 6,91 g, Ballaststoffe: 0,25 g	Kuchen  Prod. 0 Portionsgewicht: 70 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 946 kJ, Nährwert kcal: 226 kcal, Eiweißgehalt: 5,15 g, Fettgehalt: 7,31 g, Kohlenhydrate: 34,59 g, Ballaststoffe: 1,63 g	Erdbeeryoghurt (c)  Prod. 0 c Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 445 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g, Kohlenhydrate: 13,98 g, Ballaststoffe: 0 g	Saisonobst  Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
--	---------------	-----------------	-----------------	-------------------	----------------

**Inhaltsstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, j - Soja