

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

31.01.2022 - 04.02.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Schupfnudeln(b,c,d) mit Gemüse und Kräuterquark(c) Prod. 0 Portionsgewicht: 569,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 3018 kJ, Nährwert kcal: 722 kcal, Eiweißgehalt: 20,2 g, Fettgehalt: 7,65 g	Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffelnund Möhren Prod. 0 Portionsgewicht: 250,1 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 586 kJ, Nährwert kcal: 140 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g	Hackbraten (a1,b,d,h) mit Soße(a1) und Salzkartoffeln, dazu Salat mit Joghurtdressing (c) Prod. 0 2, 9 Portionsgewicht: 279,4 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1160 kJ, Nährwert kcal: 275 kcal, Eiweißgehalt: 5,25 g, Fettgehalt: 1,85 g	Hokifilet(a1,e,c,j mit Currysauce, Reis und Gemüse in weißer Soße(c) Prod. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 472,41 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2816 kJ, Nährwert kcal: 672 kcal, Eiweißgehalt: 7,29 g, Fettgehalt: 23,54 g	Geflügelwürfel in leichter Soße, dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Portionsgewicht: 401,31 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2050 kJ, Nährwert kcal: 487 kcal, Eiweißgehalt: 29,57 g, Fettgehalt: 12,86 g
Menü 2	Möhren durcheinander (c,d,j) mit einer Frikadelle (a1,c,d,h) Prod. 0 2, 3, 4 Portionsgewicht: 433,3 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1559 kJ, Nährwert kcal: 419 kcal, Eiweißgehalt: 3,39 g, Fettgehalt: 0,29 g	Currywurst (1,2,4,8) (b,c,d,g,h,i,j,k) mit Schmörgelchen und Krautsalat Prod. 0 1, 2, 4, 8, 9 Portionsgewicht: 500,06 g, Fettpunkte: 42, Nährwert kj: 2626 kJ, Nährwert kcal: 629 kcal, Eiweißgehalt: 15,19 g, Fettgehalt: 42,41 g	Geflügelfrikassee(a1,c,j) mit Karotten und Erbsen, dazu Vollkornreis Prod. 0 1, 2, 4, 8, 9 Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g	Falafel (a1) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c) Prod. 0 a1, h Portionsgewicht: 328,4 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2163 kJ, Nährwert kcal: 514 kcal, Eiweißgehalt: 29,52 g, Fettgehalt: 11,41 g	Himmel- und Erde-Eintopf(52) (a=Weizen,d) (Kartoffeln und Äpfel, Putenmettwurst (4,8) (a=Weizen,d) Prod. 0 Portionsgewicht: 324,5 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 1831 kJ, Nährwert kcal: 437 kcal, Eiweißgehalt: 19 g, Fettgehalt: 29,1 g
Menü 3	Bunte Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,j) und Salat Prod. 0 Portionsgewicht: 260,4 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1959 kJ, Nährwert kcal: 468 kcal, Eiweißgehalt: 19,03 g, Fettgehalt: 12,81 g	Spinatlasagne (a=Weizen,b,c) und Salat Prod. 0 Portionsgewicht: 329,48 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2105 kJ, Nährwert kcal: 505 kcal, Eiweißgehalt: 18,12 g, Fettgehalt: 12,57 g	Kartoffeltasche (14,a1,b,c,d,i) gefüllt mit Frischkäse(c), dazu Sourcrreme (c,d,h) Vollkornreis und Salat Prod. 0 Portionsgewicht: 248,7 g, Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 2060 kJ, Nährwert kcal: 491 kcal, Eiweißgehalt: 7,05 g, Fettgehalt: 18,91 g	Veg.Köttbullar (a1) mit Gemüse Couscous (a1) und Tzatziki (c) Prod. 0 a1, h Portionsgewicht: 428,4 g, Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 2488 kJ, Nährwert kcal: 592 kcal, Eiweißgehalt: 39,56 g, Fettgehalt: 13,94 g	Eier in Senfsoße (a=Weizen,b,c,h), dazu Kartoffelbrei (c,d,j) und Gemüse Prod. 0 1, 3 Portionsgewicht: 405,98 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1453 kJ, Nährwert kcal: 347 kcal, Eiweißgehalt: 18,65 g, Fettgehalt: 18,41 g
Dessert	Saisonobst Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Vanillequark Prod. 0 c Portionsgewicht: 21 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 340 kJ, Nährwert kcal: 81 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Heidelbeerjoghurt (c) Prod. 0 Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 426 kJ, Nährwert kcal: 102 kcal, Eiweißgehalt: 2,77 g, Fettgehalt: 3,17 g	Schokoladenpudding (1) (c,b,j,a,g) Prod. 0 a, b, c, g, i Portionsgewicht: 158 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 618 kJ, Nährwert kcal: 146 kcal, Eiweißgehalt: 4,9 g, Fettgehalt: 4,2 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, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja