Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

05.12.2022 - 09.12.2022

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 455,28 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1486 kJ, Nährwert kcal: 354 kcal, Eiweißgehalt: 14,21 g, Fettgehalt: 10,46 g	Gemüsecremesuppe (a1,c) Eierpfannekuchen (a1,b) mit Apfelfüllung - kein Dessert - Prod. 0 Verk. 0 a Portionsgewicht: 152,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 762 kJ, Nährwert kcal: 182 kcal, Eiweißgehalt: 4,67 g, Fettgehalt: 0,73 g	Vegetarisches Schnitzel (a1,d) von verschiedenen Gemüsen mit Kräutersoße (a1,c) , Schmörgelchen und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 425,98 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 999 kJ, Nährwert kcal: 239 kcal, Eiweißgehalt: 13,5 g, Fettgehalt: 3,35 g	Fischfrikadelle (a1,e,h) mit Soße(c) dazu Kartoffeln und Balkangemüse Prod. 0 Verk. 0 a1, c, e, h Portionsgewicht: 380,86 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1331 kJ, Nährwert kcal: 317 kcal, Eiweißgehalt: 14,37 g, Fettgehalt: 8,33 g	Fruchtiges Gemüsecurry (e,c,) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 502,65 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1658 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 13,39 g, Fettgehalt: 4,85 g
Menü 2	Tagliatelle (a1) mit Hähnchenfleisch und Spinatsoße(c) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, j Portionsgewicht: 328,26 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 2216 kJ, Nährwert kcal: 526 kcal, Eiweißgehalt: 26,21 g, Fettgehalt: 9,67 g	Hähnchenschnitzel (a1,b,h) , Bratensoße (a1) Schmörgelchen und Gemüse((a1,c) Prod. 0 Verk. 0 a1 Portionsgewicht: 437,2 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1727 kJ, Nährwert kcal: 410 kcal, Eiweißgehalt: 3,71 g, Fettgehalt: 10,11 g	Mettwurst(a1,d,g,h) mit Grünkohl (d) und Kartoffeln durcheinander Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 850,9 g, Fettpunkte: 59, Nährwert kj: 3676 kJ, Nährwert kcal: 878 kcal, Eiweißgehalt: 35,05 g, Fettgehalt: 58,78 g	Blumenkohlkartoffelauflauf (a1,b,c) mit Käsekräuterkruste (c,d) , dazu Salat Prod. 0 Verk. 0 b, c Portionsgewicht: 1375,65 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 2388 kJ, Nährwert kcal: 575 kcal, Eiweißgehalt: 18,7 g, Fettgehalt: 29,35 g	Grüner Bohneneintopf mit Einlage (a1,d,g,h) dazu Brot (a1,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 a1, a2, a3, a4, a5, a6, Portionsgewicht: 560 g, Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 1892 kJ, Nährwert kcal: 451 kcal, Eiweißgehalt: 19,5 g, Fettgehalt: 22,39 g
Menü 3	Spinatknödel (a1,b,c,d) mit Käsesoße(a1,c) und Mischgemüse Prod. 0 Verk. 0 1 c Portionsgewicht: 391 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 921 kJ, Nährwert kcal: 221 kcal, Eiweißgehalt: 15,7 g, Fettgehalt: 10,24 g	Spaghetti (a1) mit Gemüsesoße (a1,j) Prod. 0 Verk. 0 a1, j Portionsgewicht: 466,14 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2458 kJ, Nährwert kcal: 587 kcal, Eiweißgehalt: 17,58 g, Fettgehalt: 12,82 g	veg. Geschnetzeltes (a1,c,j) mit Butterreis und Salat(c,h) Prod. 0 Verk. 0 c, j Portionsgewicht: 326,85 g, Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 2438 kJ, Nährwert kcal: 580 kcal, Eiweißgehalt: 30,06 g, Fettgehalt: 21,9 g	Gemüse-Knusperbagel (a1,b,d) mit Djuwetschreis und Kräuterquarkdipp (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 604,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1875 kJ, Nährwert kcal: 448 kcal, Eiweißgehalt: 16,36 g, Fettgehalt: 8,29 g	Drillinge mit Kräuterquark (c) Salat Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 188,75 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 620 kJ, Nährwert kcal: 148 kcal, Eiweißgehalt: 6,15 g, Fettgehalt: 1,71 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	Kompott Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 637,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g	Vanillejoghurt Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 111 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 445 kJ, Nährwert kcal: 107 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Rote Grütze mit Vanillesoße (c,b,j,a,g) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 157 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 707 kJ, Nährwert kcal: 168 kcal, Eiweißgehalt: 0,31 g, Fettgehalt: 1,09 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

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, e - Fisch, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja