Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

01.05.2023 - 05.05.2023

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Feiertag Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Gemüsefrikadelle (a1,b) mit Soße (a1) dazu Kartoffelpüree (c,d,j) und Leipziger Allerlei Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 300,2 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1153 kJ, Nährwert kcal: 274 kcal, Eiweißgehalt: 2,66 g, Fettgehalt: 2,56 g	Putengulasch(9) (a1,c) dazu Nudeln (a1) und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 9 Portionsgewicht: 344,13 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1446 kJ, Nährwert kcal: 346 kcal, Eiweißgehalt: 23,81 g, Fettgehalt: 8,67 g	Backfischfilet(a1,d,e,f,g,h) mit Spinat und Kartoffelpüree (c) Prod. 0 Verk. 0 3 Portionsgewicht: 233,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 486 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 2,1 g, Fettgehalt: 1,23 g	Marinierte Putenbrustfilets auf buntem Gemüsereis (c) (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais, Käse) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 224,73 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1550 kJ, Nährwert kcal: 368 kcal, Eiweißgehalt: 26,02 g, Fettgehalt: 6,11 g
Menü 2	Feiertag Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Hähnchenbrust natur mit Tomatensauce dazu Reis und Leipziger Allerlei Prod. 0 Verk. 0 a, j Portionsgewicht: 871,44 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2169 kJ, Nährwert kcal: 516 kcal, Eiweißgehalt: 8,2 g, Fettgehalt: 10,97 g	Fleischkäse (Geflügel) , Soße (a1,c), Kartoffeln und Kohlrabigemüse in weißer Soße (c) Prod. 0 Verk. 0 2, 4 Portionsgewicht: 338,1 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1839 kJ, Nährwert kcal: 447 kcal, Eiweißgehalt: 4,24 g, Fettgehalt: 8,54 g	Blumenkohlkartoffelauflauf (b,c) mit Käsekräuterkruste (c,d) , dazu Rohkost Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 1477,65 g, Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 2259 kJ, Nährwert kcal: 544 kcal, Eiweißgehalt: 17,84 g, Fettgehalt: 28,99 g	Möhren-Kartoffelsuppe (a1,c) mit Bockwurst und Brot(a1,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 3, 4, 8 a1, d, h Portionsgewicht: 515,5 g, Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 1982 kJ, Nährwert kcal: 472 kcal, Eiweißgehalt: 15,58 g, Fettgehalt: 23,1 g
Menü 3	Feiertag Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Veggiebällchen mit Couscous und Dip(c) Prod. 0 Verk. 1 a1, c Portionsgewicht: 372,15 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1812 kJ, Nährwert kcal: 431 kcal, Eiweißgehalt: 23,23 g, Fettgehalt: 9,66 g	Gemüse-Kartoffelauflauf(a1,b,c) mit Käsekräuterkruste (c) dazu Rohkost Prod. 0 Verk. 1 Portionsgewicht: 591,4 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1466 kJ, Nährwert kcal: 351 kcal, Eiweißgehalt: 16,39 g, Fettgehalt: 17,55 g	Gnocchi (b) mit Tomatensoße (9) und Streukäse (c) Salat Prod. 0 Verk. 1 2, 9 c Portionsgewicht: 377 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2046 kJ, Nährwert kcal: 484 kcal, Eiweißgehalt: 9,06 g, Fettgehalt: 8,8 g	Gemüse-Knusperbagel (a1,b,d) mit Djuwetschreis und Kräuterquarkdipp (c) Prod. 0 Verk. 1 Portionsgewicht: 604,5 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1875 kJ, Nährwert kcal: 448 kcal, Eiweißgehalt: 16,36 g, Fettgehalt: 8,29 g
Dessert		Joghurt mit Früchten (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 353 kJ, Nährwert kcal: 83 kcal, Eiweißgehalt: 2,8 g, Fettgehalt: 3,8 g	Mandarinenquark (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 278 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 10,9 g, Fettgehalt: 0,19 g	Kuchen (a1,b,c)(kann Spuren von Nüssen enthalten) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 70 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 946 kJ, Nährwert kcal: 226 kcal, Eiweißgehalt: 5,15 g, Fettgehalt: 7,31 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:

2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, h - Senf, j - Soja