Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

21.01.2019 - 25.01.2019

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Ungarische Wurst (4,8,9) (a=Weizen,d,h) mit Kartoffelpüree (c,d,j) Salatbeilage Prod. 0 Verk. 0 4, 8, 9 d, h Portionsgewicht: 502 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1451 kJ, Nährwert kcal: 348 kcal, Eiweißgehalt: 6,42 g, Fettgehalt: 2,68 g	Putenschnitzel (a1,b,h) mit Salzkartoffeln und Kohlrabi in weißer Soße (a1,c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 411,5 g, Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1528 kJ, Nährwert kcal: 365 kcal, Eiweißgehalt: 37,19 g, Fettgehalt: 10,66 g	Sternchensuppe (a1) 2 Pfannekuchen (8) (a1,b,c,g,j) mit Apfelmus(9) - kein Dessert - Prod. 0 Verk. 0 8 Portionsgewicht: 420 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1673 kJ, Nährwert kcal: 398 kcal, Eiweißgehalt: 0,7 g, Fettgehalt: 0,31 g	Fischstäbchen (a1e) mit Rahmspinat (c) und Kartoffelpüree (c,d) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 258,26 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 777 kJ, Nährwert kcal: 186 kcal, Eiweißgehalt: 2,76 g, Fettgehalt: 8,99 g	Grüner Bohneneintopf (d,g), vegetarisch dazu Brötchen (a1,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 8, 9 Portionsgewicht: 477,5 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 675 kJ, Nährwert kcal: 161 kcal, Eiweißgehalt: 7,47 g, Fettgehalt: 0,78 g
Menü 2	Griechisches Ofengemüse (c) mit Vollkornreis und Gemüse-Nugget (a1,c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 611 g, Fettpunkte: 32, Nährwert kj: 2505 kJ, Nährwert kcal: 598 kcal, Eiweißgehalt: 25,78 g, Fettgehalt: 31,67 g	Lasagne (a= Weizen, b,c,)(9) mit Spitzkohlsalat Prod. 0 Verk. 0 9 Portionsgewicht: 384,8 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 1973 kJ, Nährwert kcal: 471 kcal, Eiweißgehalt: 23,21 g, Fettgehalt: 17,02 g	Zucchinipuffer (a1,b) mit gemischtem Salat und Joghurtdipp (c) Prod. 0 Verk. 0 a Portionsgewicht: 551,28 g, Fettpunkte: 33, Nährwert kj: 2260 kJ, Nährwert kcal: 540 kcal, Eiweißgehalt: 20,21 g, Fettgehalt: 33,46 g	Currywurst (4,8,9) mit Wedges und Salat Prod. 0 Verk. 0 4, 8, 9 Portionsgewicht: 390,46 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2104 kJ, Nährwert kcal: 506 kcal, Eiweißgehalt: 0,89 g, Fettgehalt: 0,64 g	Spinatsahnenudeln (a1,c) mit Salatbeilage Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 420 g, Fettpunkte: 32, Nährwert kj: 2906 kJ, Nährwert kcal: 689 kcal, Eiweißgehalt: 16,76 g, Fettgehalt: 32,25 g
Menü 3	1/2 Zucchini mit Feta (b,c) , Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat Prod. 0 Verk. 0 9 Portionsgewicht: 573,25 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1698 kJ, Nährwert kcal: 405 kcal, Eiweißgehalt: 13,8 g, Fettgehalt: 6,16 g	Grünkernkäsemedaillon(a 1,b,c,d,g,i,j) mit Kräutersoße(c) Reis und Leipziger Allerlei Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, i, j Portionsgewicht: 399,23 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 1783 kJ, Nährwert kcal: 426 kcal, Eiweißgehalt: 13,54 g, Fettgehalt: 7,07 g	Vampir-Burger,(Rote-Bete-Puffer) (a-Mais,Kichererbsen) im Brötchen (a1) mit Salat, Ketchup (9), Wedges Prod. 0 Verk. 0 8, 9 a, c, j Portionsgewicht: 287,13 g, Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1560 kJ, Nährwert kcal: 375 kcal, Eiweißgehalt: 8,97 g, Fettgehalt: 6,47 g	Volkornspirellis(a1) mit Käsegemüsesoße(c) und Möhrensalat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 420,47 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 2732 kJ, Nährwert kcal: 653 kcal, Eiweißgehalt: 19,64 g, Fettgehalt: 27,72 g	Ofenkartoffel mit Kräuterquark (c) Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 291,65 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 915 kJ, Nährwert kcal: 218 kcal, Eiweißgehalt: 8,19 g, Fettgehalt: 1,73 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	Stippmilch Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 110,7 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 10,95 g, Fettgehalt: 1,03 g	Kompott Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 150 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2244 kJ, Nährwert kcal: 536 kcal, Eiweißgehalt: 1,71 g, Fettgehalt: 1,03 g	Schokoladenpudding (1) (c) Prod. 0 Verk. 0 1 Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 725 kJ, Nährwert kcal: 173 kcal, Eiweißgehalt: 3,42 g, Fettgehalt: 3,64 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, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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