Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

31.01.2022 - 04.02.2022

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Menü 2** | Käse-Hackfleisch-Lauch suppe (a1,c,d) dazu Brot (a1,c,d,f,g,i)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>1 a1, a2, a3, a4, a5, a<br>Portionsgewicht: 624,2 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 1822 kJ, Nährwert kcal: 435 kcal, Eiweißgehalt: 8,11 g, Fettgehalt: 27,03 g | | Currywurst (1,2,4,8) (b,c,d,g,h,i,j,k) mit Schmörgelchen und Krautsalat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>1, 2, 4, 8, 9<br>Portionsgewicht: 368,06 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<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 379,5 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2036 kJ, Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 4,42 g, Fettgehalt: 18,47 g | |
| **Menü 3** | Ofenkartoffel mit Kräuterquark (c) Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 291,65 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 918 kJ, Nährwert kcal: 219 kcal, Eiweißgehalt: 8,19 g, Fettgehalt: 1,82 g | | Spinatlasagne (a=Weizen,b,c) und Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>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<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 245,2 g, Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 2060 kJ, Nährwert kcal: 491 kcal, Eiweißgehalt: 7,05 g, Fettgehalt: 18,91 g | |
| **Dessert** | Saisonobst<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g | | Vanillequark<br>Prod. 0 Verk. 0<br>c<br>Portionsgewicht: 21 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 340 kJ, Nährwert kcal: 81 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g | Heidelbeerjoghurt (c)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 426 kJ, Nährwert kcal: 102 kcal, Eiweißgehalt: 2,77 g, Fettgehalt: 3,17 g | |

**Inhaltsstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, i - Sesamsamen, j - Soja