

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

13.05.2024 - 17.05.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gemüsepaella (c) mit Vollkornreis und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 235,4 g, Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1606 kJ, Nährwert kcal: 383 kcal, Eiweißgehalt: 13,85 g, Fettgehalt: 13,29 g	Chili con Carne (9) mit Reis Paprika-Mais-Salat Prod. 0 Verk. 0 2, 3 Portionsgewicht: 823,9 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 3845 kJ, Nährwert kcal: 916 kcal, Eiweißgehalt: 32,4 g, Fettgehalt: 26,86 g	Gebratene Nudeln(a=Weizen) mit Gemüse und Ei (b) Prod. 0 Verk. 0 1 Portionsgewicht: 263 g, Fettpunkte: 31, Nährwert kj: 2586 kJ, Nährwert kcal: 618 kcal, Eiweißgehalt: 24,72 g, Fettgehalt: 30,59 g	Hokifilet(a1,e,c,j), Reis und Gemüse in weißer Soße(c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 419,31 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2608 kJ, Nährwert kcal: 622 kcal, Eiweißgehalt: 6,95 g, Fettgehalt: 20,53 g	Bunte Reispfanne vegetarisch (b,d)mit Paprika und Zucchini und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 344,5 g, Fettpunkte: 28, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Eiweißgehalt: 9,58 g, Fettgehalt: 28,24 g
Menü 2	Wikingertopf (a1,b,c,d,h,j) in Soße, dazu Reis und Gemüse Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 431,25 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2462 kJ, Nährwert kcal: 588 kcal, Eiweißgehalt: 22,89 g, Fettgehalt: 18,1 g	Ei-Patty(b,c,d) mit Spinat(c) und Kartoffeln Prod. 0 Verk. 0 b, c, d Portionsgewicht: 322,36 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1040 kJ, Nährwert kcal: 249 kcal, Eiweißgehalt: 12,35 g, Fettgehalt: 9,11 g	Backfisch (a=Weizen,d,g,h) mit Kartoffelgratin (c) und Salat Prod. 0 Verk. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 262 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 1286 kJ, Nährwert kcal: 307 kcal, Eiweißgehalt: 10,13 g, Fettgehalt: 15,57 g	Lasagne (a= Weizen, b,c,)(9) mit Spitzkohlsalat Prod. 0 Verk. 0 d, h Portionsgewicht: 470,35 g, Fettpunkte: 26, Nährwert kj: 2509 kJ, Nährwert kcal: 602 kcal, Eiweißgehalt: 22,36 g, Fettgehalt: 26,26 g	Hühnernudelsuppentopf (a1,b,d,j) dazu Brötchen (a1,a2,a3,a4,a5,a6,c,i,i) Prod. 0 Verk. 0 a1, a2, a3, a4, a5, a6, Portionsgewicht: 527,55 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1172 kJ, Nährwert kcal: 277 kcal, Eiweißgehalt: 6,25 g, Fettgehalt: 0,74 g
Menü 3	veg. Klößchen (a= weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, b,j) in Paprikasoße (9), Reis Prod. 0 Verk. 0 a, j Portionsgewicht: 374,4 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1367 kJ, Nährwert kcal: 324 kcal, Eiweißgehalt: 16,11 g, Fettgehalt: 3,72 g	Semmelknödel (a1,b,c,d) mit feinem Gemüseragout (c,a,a1) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d Portionsgewicht: 334,4 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 1923 kJ, Nährwert kcal: 457 kcal, Eiweißgehalt: 25,7 g, Fettgehalt: 16,04 g	Gemüse-Kartoffelauflauf(a1,b,c) mit Käsekräuterkruste (c) dazu Salatbeilage Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 320,4 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1435 kJ, Nährwert kcal: 343 kcal, Eiweißgehalt: 16,07 g, Fettgehalt: 17,44 g	Spinatlasagne (a=Weizen,b,c) und Salat Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 329,48 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 2105 kJ, Nährwert kcal: 505 kcal, Eiweißgehalt: 18,12 g, Fettgehalt: 12,57 g	Veggie Schnitzel , Bratensoße Kartoffeln Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 338,3 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 950 kJ, Nährwert kcal: 227 kcal, Eiweißgehalt: 13,65 g, Fettgehalt: 2,73 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	Kirschjoghurt (c) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Vanillepudding (c,b, a1,) Prod. 0 Verk. 0 1 a, b, c, g, i Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 482 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Eiweißgehalt: 3,9 g, Fettgehalt: 3,78 g	Quark (52) mit Früchten (9) Prod. 0 Verk. 0 c Portionsgewicht: 102,7 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 425 kJ, Nährwert kcal: 101 kcal, Eiweißgehalt: 10,13 g, Fettgehalt: 0,65 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, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 9 = mit Süßungsmitteln

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