

Büch

05.09.2022 - 09.09.2022

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

# Der Hauskoch

Gewusst, her mitbestimmt

Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Tortellini(a1,b,i) in Käsesahnesauce (a1,c), dazu Rohkost und Dip(1,2,9, c,d,h)</p> <p>Prod. 0 1, 2, 9 Portionsgewicht: 767 g Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1726 kJ, Nährwert kcal: 411 kcal, Eiweißgehalt: 13,02 g, Fettgehalt: 19,05 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, h, j</p>	<p>Fleischbällchen (a1,c,d,h) mit Couscous und Gemüseragout (c)</p> <p>Prod. 0 8 Portionsgewicht: 522,9 g Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 2438 kJ, Nährwert kcal: 580 kcal, Eiweißgehalt: 31,13 g, Fettgehalt: 18,99 g</p> <p>Verk. a1, o, d, g, h</p>	<p>Sternchensuppe (a1,b,d,i) Pfannkuchen (3,14) (a1,b,c) mit Apfelmus(9)</p> <p>- kein Dessert -</p> <p>Prod. 0 3 Portionsgewicht: 324,0 g Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2348 kJ, Nährwert kcal: 557 kcal, Eiweißgehalt: 3,07 g, Fettgehalt: 9,53 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, j</p>	<p>Fischrikadelle(a1,e,f,g,h,i) im Brötchen (a1,c), dazu Wedges, Kraussalat und Ketchup(9)</p> <p>Prod. 0 2 Portionsgewicht: 392,6 g Fettpunkte: 25, Nährwert kj: 2637 kJ, Nährwert kcal: 633 kcal, Eiweißgehalt: 9,56 g, Fettgehalt: 29,24 g</p> <p>Verk. a1, a2, a3, a4, a5, a6</p>	<p>Bunte Reispfanne vegetarisch (b,d)mit Paprika und Zucchini und Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 344,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 2457 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Eiweißgehalt: 9,56 g, Fettgehalt: 29,24 g</p> <p>Verk. 0</p>
Menü 2	<p>Geflügelbratwurst (2,3,4) (a=Weizen,d,h)mit Kartoffelpüree (c,d,i) und Soße (a=Weizen) und Bio-Bohnen</p> <p>Prod. 0 3, 4, 8 Portionsgewicht: 298,2 g Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 1802 kJ, Nährwert kcal: 381 kcal, Eiweißgehalt: 14,15 g, Fettgehalt: 23,42 g</p> <p>Verk. a1, b, d, h</p>	<p>Nudelaufauf 'Toscana' (a1,d,h)mit Paprika und Zucchini dazu Salat</p> <p>Prod. 0 9 Portionsgewicht: 344,13 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1446 kJ, Nährwert kcal: 346 kcal, Eiweißgehalt: 23,81 g, Fettgehalt: 9,67 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>Putengulasch(9) (a1,c) dazu Nudeln (a1) und Gemüse</p> <p>Prod. 0 9 Portionsgewicht: 344,13 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1446 kJ, Nährwert kcal: 346 kcal, Eiweißgehalt: 23,81 g, Fettgehalt: 9,67 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>Currywurst (4,8,9) mit Wedges und Salat</p> <p>Prod. 0 1, 2, 4, 8, 9 Portionsgewicht: 307,06 g Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 2371 kJ, Nährwert kcal: 565 kcal, Eiweißgehalt: 10,41 g, Fettgehalt: 23,56 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, g, h, i, j, k</p>	<p>Linssuppe(d) mit feinem Gemüse und Brot (a1, Roggen,c,d,f,g,i)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 20 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 173 kJ, Nährwert kcal: 41 kcal, Eiweißgehalt: 1,45 g, Fettgehalt: 0,25 g</p> <p>Verk. 0</p>
Menü 3	<p>1 Gemüseburger (a1,b,c,d,i), Brötchen (a1,2,3,4,5,6,b,c,i,j) Salatbeilage, Ketchup (2,d) und Wedges (a1)</p> <p>Prod. 0 2 Portionsgewicht: 326 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 2327 kJ, Nährwert kcal: 577 kcal, Eiweißgehalt: 0,06 g, Fettgehalt: 0,02 g</p> <p>Verk. a1, a2, a3, a4, a5, f</p>	<p>Gabelspaghetti (a1) mit vegetarischer Bolognese(a1,j) und Salatbeilage</p> <p>Prod. 0 3 Portionsgewicht: 426,1 g Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1702 kJ, Nährwert kcal: 406 kcal, Eiweißgehalt: 12,1 g, Fettgehalt: 2,51 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>Wok-Nudeln(a1) mit Gemüse(d,i) und Ei (b) dazu Salat</p> <p>Prod. 0 3 Portionsgewicht: 282,4 g Fettpunkte: 6, Nährwert kj: 1813 kJ, Nährwert kcal: 433 kcal, Eiweißgehalt: 15,26 g, Fettgehalt: 6,12 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>veg. Geschnetzeltes (a1,c,i) mit Butterreis und Kohlrabigemüse in weißer Soße (c)</p> <p>Prod. 0 c, j Portionsgewicht: 325,85 g Fettpunkte: 22, Nährwert kj: 2438 kJ, Nährwert kcal: 580 kcal, Eiweißgehalt: 30,06 g, Fettgehalt: 21,9 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Knusper Gemüse-Nuggets (a1,c) mit Polenta und Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 341 g Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 1146 kJ, Nährwert kcal: 274 kcal, Eiweißgehalt: 25,6 g, Fettgehalt: 11,43 g</p> <p>Verk. 0</p>
Dessert	<p>Saisono Obst</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Joghurt mit Früchten (c)</p> <p>Prod. 0 c Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 353 kJ, Nährwert kcal: 85 kcal, Eiweißgehalt: 2,9 g, Fettgehalt: 3,8 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Kompott</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 637,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Keks (a1,c,g)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Saisono Obst</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g</p> <p>Verk. 0</p>

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmitteln, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

12.09.2022 - 16.09.2022

# Der Hauskoch

Grauss, für anika.mart

Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Nudein(a1) mit Bolognese (9)(d,h) und geriebenem Käse (c), dazu winterlichen Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 877,59 g, Fettpunkte: 24, Nährwert kj: 2749, Eiweißgehalt: 24,02 g, kcal: 558, Feigehalt: 24,1 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, g, h, i, j</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel (a1,d) auf buntem Gemüserreis, dazu Krautsalat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 370,3 g, Fettpunkte: 25, Nährwert kj: 2522, kcal: 603, kcal: 1748, Eiweißgehalt: 22,28 g, Feigehalt: 24,9 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Balkantopf (9, a1,d) dazu Reis und Gemüse</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 566,35 g, Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 1748, kcal: 175, kcal: 304,45, Feigehalt: 3,73 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Backschnetzel (a1,d,e,h) mit Spinat (c) und Salzkartoffeln</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 424,0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 529, kcal: 126, kcal: 306,9, Feigehalt: 0,12 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Blumenkohlbratling (a1,d,h,g,i,f) mit Kartoffelpüree, Kräutersoße (a1,c) und Salat und Dressing (c)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 362,98 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1582, kcal: 375, kcal: 2,51 g, Feigehalt: 1,9 g</p> <p>Verk. a1, a2, a3, a4, a5, a6</p>
Menü 2	<p>Hähnchenkeule mit Sauce (a=Weizen), Schmörgelchen und Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 411,2 g, Fettpunkte: 20, Nährwert kj: 1940, kcal: 463, kcal: 35,61 g, Feigehalt: 19,82 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>Gemüsebratling (a1), Dinkel, Haferflocken, dazu Kartoffelsalat (c,d,i)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 330 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1388, kcal: 332, kcal: 12,82 g, Feigehalt: 9,31 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, i</p>	<p>Veggie Kottbullar(a1,b,d) mit Djuwetschreis und Gemüse</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 325 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 1538, kcal: 368, kcal: 14,76 g, Feigehalt: 3,55 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Fleischkäse (Geflügel), Soße (a1,c), Kartoffeln und Krautsalat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 449,3 g, Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 1011, kcal: 647, kcal: 5,41 g, Feigehalt: 27,19 g</p> <p>Verk. a1</p>	<p>Pizzasuppe mit Fladenbrot</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 476,45 g, Fettpunkte: 34, Nährwert kj: 3210, kcal: 767, kcal: 31,89 g, Feigehalt: 33,88 g</p> <p>Verk. a, c, d, f, g, h, i</p>
Menü 3	<p>Spinat-Dinkel-Taler (a1,a5,b,c,d,g,h,i) mit Kartoffelpüree (c,d,i) und Tomatensoße (a1), dazu Salat mit Joghurdressing</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 440,3 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1013, kcal: 241, kcal: 16,62 g, Feigehalt: 5,16 g</p> <p>Verk. b, c, d, h</p>	<p>Pilzulasch (c) mit Kartoffelpüree (c,d,i) und Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 285 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 1078, kcal: 257, kcal: 4,6 g, Feigehalt: 16,3 g</p> <p>Verk. b, c</p>	<p>Kartoffelsoße (a1,b,c) mit Schmörgelchen und Rohkost mit Dip (c)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 535,65 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1250, kcal: 299, kcal: 6,48 g, Feigehalt: 1,82 g</p> <p>Verk. a1, b, c, d, i</p>	<p>1/2 Zucchini mit Feta (b,c), Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 498,3 g, Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 1210, kcal: 289, kcal: 21,68 g, Feigehalt: 4,73 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>1/2 Zucchini mit Feta (b,c), Reis und Tomatensoße (a1,d) Salat</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 523,35 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 1554, kcal: 368, kcal: 12,23 g, Feigehalt: 6,94 g</p> <p>Verk. c, d</p>
Dessert	<p>Saisonnobst</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0, kcal: 0, kcal: 0, Feigehalt: 0 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Kompott</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 637,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135, kcal: 33, kcal: 0,75 g, Feigehalt: 0,15 g</p> <p>Verk. 0</p>	<p>Kirschjoghurt (c)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 275, kcal: 66, kcal: 3,3 g, Feigehalt: 3,8 g</p> <p>Verk. c</p>	<p>Vanillepudding (c,b,a1)</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 128 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 462, kcal: 115, kcal: 3,9 g, Feigehalt: 3,78 g</p> <p>Verk. a, b, c, g, j</p>	<p>Saisonnobst</p> <p>Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0, kcal: 0, kcal: 0, Feigehalt: 0 g</p> <p>Verk. 0</p>

**Inhaltsstoffe:**

- 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmitteln, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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, e - Erdnüsse, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, k - Sulfur

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

19.09.2022 - 23.09.2022

# Der Hauskoch

Geschmack der Jahreszeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p><b>Geflügelbraten</b> (a1,c,j,f) mit Kartoffelsalat (b,c)</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, d, h</p> <p>Portionsgewicht: 230 g Fettpunkte: 25, Nährwert kj: 1654 kJ, Nährwert kcal: 395 kcal, Eiweißgehalt: 14,27 g, Fettgehalt: 28,93 g.</p>	<p><b>Schupfnudeln</b> (b,c,d) mit Gemüse, Hähnchen (c) und Kräuterquark(c)</p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 649,5 g Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 3359 kJ, Nährwert kcal: 803 kcal, Eiweißgehalt: 39,04 g, Fettgehalt: 8,21 g.</p>	<p><b>Hähnchenschnitzel</b> natur in Soße (a1), Reis und Mischgemüse</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, j</p> <p>Portionsgewicht: 529,55 g Fettpunkte: 11, Nährwert kj: 2315 kJ, Nährwert kcal: 550 kcal, Eiweißgehalt: 6,29 g, Fettgehalt: 11,12 g.</p>	<p><b>Hokifilet</b> (a1,e,c,i) mit Sauerrahmsauce (a1, c), Kartoffeln und Gemüse</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, c, e, h</p> <p>Portionsgewicht: 325,86 g Fettpunkte: 20, Nährwert kj: 1971 kJ, Nährwert kcal: 473 kcal, Eiweißgehalt: 5,91 g, Fettgehalt: 20,33 g.</p>	<p><b>Eieromlette</b>(b,c) mit Leipziger Allerlei und Kartoffelbrei (c,d,i)</p> <p>Prod. 0 Verk. b, c</p> <p>Portionsgewicht: 243 g Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1068 kJ, Nährwert kcal: 255 kcal, Eiweißgehalt: 2,11 g, Fettgehalt: 2,53 g.</p>
Menü 2	<p><b>Kasespätzle</b> (a1,b,c,j) mit Röstzwiebeln(a1,d) und Salat mit Dressing (c)</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, b, c, d, h, j</p> <p>Portionsgewicht: 918,5 g Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 3504 kJ, Nährwert kcal: 847 kcal, Eiweißgehalt: 29,6 g, Fettgehalt: 29,99 g.</p>	<p><b>Ungarische Wurst</b> (4,8,9) (a=Weizen,d,h) mit Kartoffelpüree (c,d,i) Salatbeilage</p> <p>Prod. 0 Verk. b, c, d</p> <p>Portionsgewicht: 439 g Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 1647 kJ, Nährwert kcal: 390 kcal, Eiweißgehalt: 12,24 g, Fettgehalt: 21,44 g.</p>	<p><b>Sternchensuppe</b> (a1) Kaiserschmarrn(a1,b,c) mit Apfelsmus</p> <p>- kein Dessert -</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, b, d, j</p> <p>Portionsgewicht: 501,55 g Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 3143 kJ, Nährwert kcal: 750 kcal, Eiweißgehalt: 16,53 g, Fettgehalt: 3,93 g.</p>	<p><b>Gemüse-Kartoffelauf</b> a1,b,c) mit Käsekräuterkruste (c) dazu Salatbeilage</p> <p>Prod. 0 Verk. b</p> <p>Portionsgewicht: 320,4 g Fettpunkte: 17, Nährwert kj: 1435 kJ, Nährwert kcal: 343 kcal, Eiweißgehalt: 16,07 g, Fettgehalt: 17,44 g.</p>	<p><b>Möhren-Kartoffelsuppe</b> (a1,c) mit Bockwurst und Brot(a1,c,d,f,g,i)</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, b, c, d, f, g, h, i</p> <p>Portionsgewicht: 515,5 g Fettpunkte: 23, Nährwert kj: 1820 kJ, Nährwert kcal: 424 kcal, Eiweißgehalt: 15,58 g, Fettgehalt: 23,1 g.</p>
Menü 3	<p><b>Griechisches</b> Ofengemüse (c) mit Vollkornreis und Gemüse-Dino (a1,c)</p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 389,55 g Fettpunkte: 30, Nährwert kj: 2054 kJ, Nährwert kcal: 494 kcal, Eiweißgehalt: 11,91 g, Fettgehalt: 30,31 g.</p>	<p><b>Grünkernkäsmedaillon</b>(a 1,b,c,d,g,i,j) mit Kräutersoße(c) Reis und Leipziger Allerlei</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, b, c, d, i, j</p> <p>Portionsgewicht: 299,33 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 157 kJ, Nährwert kcal: 417 kcal, Eiweißgehalt: 14,21 g, Fettgehalt: 9,34 g.</p>	<p><b>Vampir-Burger</b> (Rote-Bet e-Puffer)(a1,b,c,d,g,h,i,i) im Brötchen (a1-6,b,c,i,i) mit Salat, Ketchup, Wedges(a1)</p> <p>Prod. 0 Verk. a1, e2, a3, a4, a5, a6, 2</p> <p>Portionsgewicht: 286,6 g Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1927 kJ, Nährwert kcal: 460 kcal, Eiweißgehalt: 2,85 g, Fettgehalt: 7,86 g.</p>	<p><b>Vollkornspirelli</b>(a1,) mit Käsegemüsesoße(c,1) und Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. a1</p> <p>Portionsgewicht: 450,76 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2159 kJ, Nährwert kcal: 516 kcal, Eiweißgehalt: 18,22 g, Fettgehalt: 8,79 g.</p>	<p><b>Ofenkartoffel</b> mit Kräuterquark (c) Salat</p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 291,65 g Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 918 kJ, Nährwert kcal: 219 kcal, Eiweißgehalt: 8,19 g, Fettgehalt: 1,62 g.</p>
Dessert	<p><b>Saisono Obst</b></p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.</p>	<p><b>Kuchen</b> (a1,b,c)(kann Spuren von Nüssen enthalten)</p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 70 g Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 946 kJ, Nährwert kcal: 226 kcal, Eiweißgehalt: 5,15 g, Fettgehalt: 7,31 g.</p>	<p><b>Schokoladenpudding</b> (1) (c,b,j,a,g)</p> <p>Prod. 0 Verk. a, b, c, g, j</p> <p>Portionsgewicht: 158 g Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 618 kJ, Nährwert kcal: 146 kcal, Eiweißgehalt: 4,9 g, Fettgehalt: 4,2 g.</p>	<p><b>Saisono Obst</b></p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.</p>	<p><b>Saisono Obst</b></p> <p>Prod. 0 Verk. c</p> <p>Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.</p>

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat

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

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

26.09.2022 - 30.09.2022

# Der Hauskoch

Geschmack der Antioxidantien

Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunte Nudeln(a1) mit Käsesauce(c,j) und Salat Prod. 0 1 Portionsgewicht: 171 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 1592 kJ, Nährwert kcal: 378 kcal, Eiweißgehalt: 14,2 g, Fettgehalt: 8,92 g	Eier in Senfsoße (a=Weizen,b,c,h), dazu Kartoffelbrei (c,d,j) und Gemüse Prod. 0 1, 3 Portionsgewicht: 391,98 g Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 1962 kJ, Nährwert kcal: 347 kcal, Eiweißgehalt: 18,65 g, Fettgehalt: 18,41 g	Chili con Carne (9) mit Reis Paprika-Mais-Salat Prod. 0 2, 3 Portionsgewicht: 823,9 g Fettpunkte: 27, Nährwert kj: 3045 kJ, Nährwert kcal: 610 kcal, Eiweißgehalt: 32,4 g, Fettgehalt: 26,86 g	Fischrikadelle (a1,e,h) mit Soße(c) dazu Kartoffeln und Balaikangemüse Prod. 0 Portionsgewicht: 380,86 g Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1201 kJ, Nährwert kcal: 269 kcal, Eiweißgehalt: 14,37 g, Fettgehalt: 5,25 g	Hackbraten (a1,b,d,h) mit Soße(a1) und Salzkartoffeln, Gemüse Prod. 0 2, 9 Portionsgewicht: 328,1 g Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1201 kJ, Nährwert kcal: 269 kcal, Eiweißgehalt: 5,25 g, Fettgehalt: 1,65 g
Menü 2	Fruchtiges Gemüsecurry (e,c) mit Reis und Salat Prod. 0 c Portionsgewicht: 502,65 g Fettpunkte: 5, Nährwert kj: 659 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 13,39 g, Fettgehalt: 4,65 g	Nürnberg Rostbratwürstchen mit Soße, Kartoffelpüree und Erbsen Prod. 0 Portionsgewicht: 435,7 g Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2304 kJ, Nährwert kcal: 479 kcal, Eiweißgehalt: 14,11 g, Fettgehalt: 31,23 g	Hirsebällchen(a1,d) mit Nudeln(b,a1) und Spinatsauce(c) Prod. 0 Portionsgewicht: 575 g Fettpunkte: 33, Nährwert kj: 3307 kJ, Nährwert kcal: 786 kcal, Eiweißgehalt: 17,89 g, Fettgehalt: 32,97 g	Rahmgeschmeizelles Spätzle (a1,b,j) und Salat Prod. 0 3 Portionsgewicht: 543,9 g Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 2013 kJ, Nährwert kcal: 479 kcal, Eiweißgehalt: 10,6 g, Fettgehalt: 13,07 g	Erbseintopf, vegetarisch, dazu Brot Prod. 0 Portionsgewicht: 428 g Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1372 kJ, Nährwert kcal: 326 kcal, Eiweißgehalt: 15,43 g, Fettgehalt: 1,83 g
Menü 3	Frühlingsrolle (a,a1,b) mit süß-saurer Soße (1,2,3,h), dazu Reis und Salat Prod. 0 1, 2, 3 Portionsgewicht: 329,45 g Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 2097 kJ, Nährwert kcal: 498 kcal, Eiweißgehalt: 5,56 g, Fettgehalt: 1,22 g	Blumenkohlkartoffelaufbau (b,c) mit Käsekräuterkruste (c,d), dazu Rohkost Prod. 0 Portionsgewicht: 1477,65 g Fettpunkte: 29, Nährwert kj: 2259 kJ, Nährwert kcal: 544 kcal, Eiweißgehalt: 17,84 g, Fettgehalt: 28,92 g	Gemüse-Knuspurbagel (a1,b,d) mit Djuweitschreis und Kräuterquarkdipp (c) Prod. 0 Portionsgewicht: 604,5 g Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1875 kJ, Nährwert kcal: 448 kcal, Eiweißgehalt: 16,36 g, Fettgehalt: 8,29 g	Nudelaufbau 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken Salat Prod. 0 Portionsgewicht: 289,48 g Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1379 kJ, Nährwert kcal: 328 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 19,52 g	Gnocchi (b) mit Tomatensoße (9) und Streukäse (c) Salat Prod. 0 2, 9 Portionsgewicht: 377 g Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2046 kJ, Nährwert kcal: 484 kcal, Eiweißgehalt: 9,06 g, Fettgehalt: 8,8 g
Dessert	Saisonnobst Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Mandarinenquark (c) Prod. 0 Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 278 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Eiweißgehalt: 10,9 g, Fettgehalt: 0,19 g	Stracciatellacreme (c,g,h) kann Spuren enthalten von: a1, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel Prod. 0 4 Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1600 kJ, Nährwert kcal: 382 kcal, Eiweißgehalt: 0,6 g, Fettgehalt: 0,7 g	Kompott Prod. 0 Portionsgewicht: 637,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g	Saisonnobst Prod. 0 Portionsgewicht: 0 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmitteln, 4 = mit Geschmacksverstärker, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, f - Erdnüsse, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, l - Krustentiere, n - Weichtiere

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

03.10.2022 - 07.10.2022

# Der Hauskoch

Gewiss, der ankommt

Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Herbstferien Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 9,5 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 kcal, Fettgehalt: 0 g.	Herbstferien Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 9,5 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.	Putengeschmetzelles 'Asia' (a=Weizen, d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 247,35 g. Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1410 kcal, Eiweißgehalt: 334 kcal, Eiweißgehalt: 5,56 g, Fettgehalt: 1,35 g.	Herbstferien Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 9,5 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.	Herbstferien Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 9,5 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.
Menü 2	Chickens Nuggets (a1, c, d, h), Schmörgelchen, Ketchup und Salat mit Dressing (c) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 319,4 g. Fettpunkte: 19, Nährwert kj: 1599 kcal, Eiweißgehalt: 26,7 g, Fettgehalt: 19,23 g.	Putengeschmetzelles 'Asia' (a=Weizen, d) mit Reis und Salat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 247,35 g. Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1410 kcal, Eiweißgehalt: 334 kcal, Eiweißgehalt: 5,56 g, Fettgehalt: 1,35 g.	Currywurst (1, 2, 4, 8) (b, c, d, g, h, i, j, k) mit Schmörgelchen und Krautsalat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 368,06 g. Fettpunkte: 42, Nährwert kj: 2625 kcal, Eiweißgehalt: 15,19 g, Fettgehalt: 42,41 g.	Backfisch (53, 54) (a1, d, g, h) mit Kräuterkartoffeln und Rahmgemüse (50)(c) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 337,5 g. Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 788 kcal, Eiweißgehalt: 1,67 kcal, Eiweißgehalt: 4,66 g, Fettgehalt: 2,52 g.	Lasagne (a= Weizen, b, c, i)(9) mit Spitzkohlsalat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 437,3 g. Fettpunkte: 26, Nährwert kj: 2509 kcal, Eiweißgehalt: 22,36 g, Fettgehalt: 26,26 g.
Menü 3	Gemüsestück (a1, c, i) mit Polenta und Kräuterripp(c) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 438,65 g. Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 3514 kcal, Eiweißgehalt: 34,72 g, Fettgehalt: 14,49 g.	Pizza Margherita (a, a1, a2, b, c, e, h, i) mit Salat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 105 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 1097 kcal, Eiweißgehalt: 0,38 g, Fettgehalt: 0,17 g.	Volkornspirellis(a1, ) mit Käsegemüsesoße(c, 1) und Salat Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 450,76 g. Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2129 kcal, Eiweißgehalt: 16,23 g, Fettgehalt: 8,79 g.	Gemüsefrikadelle (a1, b) mit Soße (a1) dazu Kartoffelpüree (c, d, i) und Leipziger Allerlei Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 300,2 g. Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1153 kcal, Eiweißgehalt: 2,66 g, Fettgehalt: 2,56 g.	gefüllte vegetarische Paprika(a1, b) mit Kartoffeln und Sauce dazu Gemüse Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 913,3 g. Fettpunkte: 15, Nährwert kj: 2181 kcal, Eiweißgehalt: 17,09 g, Fettgehalt: 15,38 g.
Dessert	Saisonnobst Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 0 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.	Kuchen (a1, b, c)(kann Spuren von Nüssen enthalten) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 70 g. Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 946 kcal, Eiweißgehalt: 5,15 g, Fettgehalt: 7,31 g.	Schokoladenpudding (1) (c, b, j, a, g) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 158 g. Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 618 kcal, Eiweißgehalt: 1,46 kcal, Fettgehalt: 4,2 g.	Joghurt mit Früchten (c) Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 100 g. Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 353 kcal, Eiweißgehalt: 2,9 g, Fettgehalt: 3,6 g.	Saisonnobst Prod. 0 Verk. Portionsgewicht: 0 g. Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g.

Inhaltsstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmitteln, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, a2 - Roggen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, k - Sulfur, Sel - Sellerie, Glu - Glutenhaltiges Getreide, Sch - Schalenfrüchte, Sen - Senf, Mil - Milch einschl. Laktose, Fis - Fisch, Eie - Eier, unt - unter Verwendung von Milch

Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

10.10.2022 - 14.10.2022



Menü	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
Menü 1	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g
Menü 2	Bunte Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,i) und Salat	Hamburger (9) (h), Brötchen (a=Weizen,c,d,f,g,i) Wedges	Sternchensuppe (a1,d), Milchreis (c,k) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a=Weizen) - kein Dessert -	Sternchensuppe (a1,d), Milchreis (c,k) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a=Weizen) - kein Dessert -	Sternchensuppe (a1,d), Milchreis (c,k) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a=Weizen) - kein Dessert -	Sternchensuppe (a1,d), Milchreis (c,k) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a=Weizen) - kein Dessert -	Sternchensuppe (a1,d), Milchreis (c,k) mit ZimtZucker und angedickten Kirschen (a=Weizen) - kein Dessert -	Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Nudeln (a1) und Salat	Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Nudeln (a1) und Salat	Käse-Heckfleisch-Lauch suppe (a1,c,d) dazu Brot (a1,c,d,f,g,i)
Menü 3	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 260,4 g Fettpunkte: 13, Nährwert kj: 1839 kJ, Nährwert kcal: 468 kcal, Eiwertgehalt: 19,03 g, Fettgehalt: 32,81 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 904,5 g Fettpunkte: 32, Nährwert kj: 4325 kJ, Nährwert kcal: 1035 kcal, Eiwertgehalt: 23,11 g, Fettgehalt: 31,95 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 742,25 g Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 429 kJ, Nährwert kcal: 974 kcal, Eiwertgehalt: 20,44 g, Fettgehalt: 13,96 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 742,25 g Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 429 kJ, Nährwert kcal: 974 kcal, Eiwertgehalt: 20,44 g, Fettgehalt: 13,96 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 742,25 g Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 429 kJ, Nährwert kcal: 974 kcal, Eiwertgehalt: 20,44 g, Fettgehalt: 13,96 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 742,25 g Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 429 kJ, Nährwert kcal: 974 kcal, Eiwertgehalt: 20,44 g, Fettgehalt: 13,96 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 742,25 g Fettpunkte: 14, Nährwert kj: 429 kJ, Nährwert kcal: 974 kcal, Eiwertgehalt: 20,44 g, Fettgehalt: 13,96 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 536,2 g Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2669 kJ, Nährwert kcal: 638 kcal, Eiwertgehalt: 41,75 g, Fettgehalt: 20,93 g	Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 536,2 g Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2669 kJ, Nährwert kcal: 638 kcal, Eiwertgehalt: 41,75 g, Fettgehalt: 20,93 g	1 Gemüseburger (a1,b,c,d,ii), Brötchen (a1,2,3,4,5,6,b,c,i,j) Salatbeilage, Ketchup (2,d) und Wedges (a1)
Dessert	Saisono Obst Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g	Pfirsichquark (c) Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 289 kJ, Nährwert kcal: 71 kcal, Eiwertgehalt: 6,1 g, Fettgehalt: 0,12 g	Frischer Obstsalat Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 360 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Eiwertgehalt: 0,74 g, Fettgehalt: 0,24 g	Frischer Obstsalat Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 360 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Eiwertgehalt: 0,74 g, Fettgehalt: 0,24 g	Frischer Obstsalat Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 360 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Eiwertgehalt: 0,74 g, Fettgehalt: 0,24 g	Frischer Obstsalat Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 360 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Eiwertgehalt: 0,74 g, Fettgehalt: 0,24 g	Frischer Obstsalat Portionsgewicht: 100 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 360 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Eiwertgehalt: 0,74 g, Fettgehalt: 0,24 g	Erdbeerjoghurt (c) Portionsgewicht: 110 g Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 459 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiwertgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Erdbeerjoghurt (c) Portionsgewicht: 110 g Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 459 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiwertgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g	Saisono Obst Portionsgewicht: 9,5 g Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiwertgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g

Inhaltsstoffe:

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

a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Weizen, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, i - Sesamsamen, j - Soja, k - Sulfur, l - Krustentiere