



HFK

# Speiseplan



	Montag, 17.12.2018	Dienstag, 18.12.2018	Mittwoch, 19.12.2018	Donnerstag, 20.12.2018	Freitag, 21.12.2018
Basic	Hühnerfrikassee mit Champignon & Spargel 2), 3), 6), 8), GL), GLw), La) 2,24 €	Westfälische Erbseneintopf mit Wurzelgemüse 3), 8), SE) 2,00 €	Deftiger Grünkohl 6), 8), GL), GLh), GLw), SEN) 1,50 €	Schweineschnitzel aus der Oberschale mit Zigeunersauce 3), 4), 6), 7), 8), EI), GL), GLw), 3,50 €	Bratnudeln mit Gemüse GI), SES), SO) 2,80 €
Aktion		Bockwurst mit Senf 3), 8), SEN) 1,00 €	Kassler/ Bremer Pinkel/ Mettenden 2), 3), 8), Ei), GL), La), SEN) 1,00 €		
Leicht & Lecker	Spaghetti mit Kapern, Champignons & Lauch, dazu Grana Padano 6), 8), GL), GLw), La) 3,50 €	Hähnchen Thai Green Curry mit Gemüse & Basmatireis La) 3,50 €	Indisches Kichererbsen Curry mit Gemüse auf Duftreis La), SEN) 3,50 €	Hirschbraten mit Rotweinsauce La), GL), ALK) 4,41 €	Frisches Lachsfilet FI 3,20 €
Beilage	Reis 0,56 €	Salzkartoffeln 3) 0,56 €	Petersilienkartoffeln 3) 0,56 €	Rosmarinkartoffeln 3), 6) 0,56 €	Wildreis 0,74 €
Beilage	Salzkartoffeln 3) 0,56 €			Kroketten GL 0,74 €	Blattspinat 0,68 €
Gemüse	Buntes Gemüse 0,68 €	Buntes Gemüse 0,68 €	Buntes Gemüse 0,68 €	Rotkohl 3), 6), SCH) 0,68 €	
Gemüse					

Änderungen vorbehalten

Bei Fragen zu Zusatzstoffen und Allergenen wenden Sie sich bitte an unser Küchen- und Servicepersonal

Für BIO-Produkte gilt die Kontrollnummer DE-ÖKO-013.



HFK

# Nährwerte



	Montag, 17.12.2018	Dienstag, 18.12.2018	Mittwoch, 19.12.2018	Donnerstag, 20.12.2018	Freitag, 21.12.2018
Basic	374,7 Kcal 34,2 g Eiweiß 22 g Fett 9,2 g KH	373,4 Kcal 22,2 g Eiweiß 1,8 g Fett 60,8 g KH	318,5 Kcal 11,8 g Eiweiß 22,3 g Fett 12 g KH	738,8 Kcal 42,2 g Eiweiß 48,4 g Fett 31,8 g KH	1019,8 Kcal 42,2 g Eiweiß 48,4 g Fett 200,8 g KH
Aktion		311 Kcal 12 g Eiweiß 28,5 g Fett 1,6 g KH	466,8 Kcal 18,4 g Eiweiß 42,2 g Fett 2,9 g KH		
Leicht & Lecker	652,7 Kcal 23,5 g Eiweiß 16,6 g Fett 99,2 g KH	810,3 Kcal 33 g Eiweiß 35,3 g Fett 88 g KH	680,6 Kcal 19,5 g Eiweiß 25,3 g Fett 90,4 g KH	571,1 Kcal 14,8 g Eiweiß 17,2 g Fett 85,4 g KH	582,1 Kcal 30,8 g Eiweiß 43,2 g Fett 16,4 g KH
Beilage	311,4 Kcal 6,7 g Eiweiß 1,1 g Fett 67,3 g KH	167,2 Kcal 4,2 g Eiweiß 34,3 g KH	167,7 Kcal 4,2 g Eiweiß 0 g Fett 34,4 g KH	239,2 Kcal 4,2 g Eiweiß 8 g Fett 34,3 g KH	311,4 Kcal 6,7 g Eiweiß 1,1 g Fett 67,3 g KH
Beilage	167,2 Kcal 4,2 g Eiweiß 34,3 g KH			498,6 Kcal 4,5 g Eiweiß 33,3 g Fett 43,2 g KH	91,6 Kcal 4,5 g Eiweiß 4,3 g Fett 6,2 g KH
Gemüse	57,9 Kcal 3,8 g Eiweiß 0,6 g Fett 7,2 g KH	57,9 Kcal 3,8 g Eiweiß 0,6 g Fett 7,2 g KH	57,9 Kcal 3,8 g Eiweiß 0,6 g Fett 7,2 g KH	181,1 Kcal 3,8 g Eiweiß 7,2 g Fett 25,8 g KH	
Gemüse					

Änderungen vorbehalten