

ZUBEREITUNG:

Abdeckfolie vom tiefgekühlten Menü nehmen. Lassen Sie das Menü auf Ihren Teller gleiten und decken Sie es mit dem Menü-Verpackungsteller zu. Ihr abgedecktes Menü können Sie nun auf zwei Arten zubereiten:

Mikrowelle: Zubereitungshinweise finden Sie direkt am Menüetikett. Menüs ohne Zubereitungshinweis am Etikett sind im Menüplan mit einem * vermerkt.

Heißlufttherd: alle Menüs können auch im Heißlufttherd zubereitet werden. Unsere Menüs benötigen bei 120 °C ca. 45 Minuten, decken Sie dabei das Menü mit dem Pappunterteller zu, um ein Austrocknen zu vermeiden!

	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
2x		Spinat - Kartoffelauflauf mit Käse überbacken *	418,2	37,6	14,1	23,5	3,1
2x		Spaghetti „Toskana - Art“ mit Zucchini, Auberginen und Oliven **	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
2x		Gebratener Schellfisch auf Bohnengemüse italienische Art und Kartoffelpüree *	424,2	33,6	25,2	21,0	2,8
2x		Tomatensuppe	103,5	18,4	2,3	2,3	1,5
2x		Kartoffel-Gemüseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
2x		Zarte Hähncheninnenfilets in Gemüse- Joghurt- Sauce mit Nudeln	330,0	26,4	26,4	13,2	2,1
2x		Omeletterolle mit Spinatfüllung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
2x		Grießflammerienockerl „Toskana Art“ auf Holleröster	404,0	57,0	8,0	16,0	4,7
2x		Blumenkohl- Käse- Medaillons *	270,0	36,9	12,3	8,2	3,1
2x		Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemüse und Langkorn-Wildreismischung **	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9
2x		Gemüsestrudel mit Tomatensauce	524,0	56,0	12,0	28,0	4,7
2x		Kartoffel- Suppentopf **	149,0	31,5	4,5	0,5	2,7

Informieren und bestellen unter www.dietix.eu oder der kostenlosen dietix Line **0800 0800 48!**

*Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 9 Minuten bei 800 Watt

**Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 10 Minuten bei 800 Watt

***Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 11 Minuten bei 800 Watt

Hinweis: Die von uns angegebenen Nährwerte sowie die Zeitangaben für die Zubereitung sind lediglich Richtwerte. Änderungen vorbehalten.