

### 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		Omeletterolle mit Spinatfüllung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
2x		Tomatensuppe	103,5	18,4	2,3	2,3	1,5
2x		Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemüse und Langkorn-Wildreis Mischung **	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9
2x		Gemüsestrudel mit Tomatensauce	524,0	56,0	12,0	28,0	4,7
1x		Gebratener Schellfisch auf Bohnengemüse italienische Art und Kartoffelpüree *	424,2	33,6	25,2	21,0	2,8
1x		Kartoffel-Gemüseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
1x		Zarte Hähncheninnenfilets in Gemüse- Joghurt- Sauce mit Nudeln	330,0	26,4	26,4	13,2	2,1
1x		Grießflammerienockerl „Toskana Art“ auf Holleröster	404,0	57,0	8,0	16,0	4,7
1x		Blumenkohl- Käse- Medaillons *	270,0	36,9	12,3	8,2	3,1
1x		Kartoffel- Suppentopf **	149,0	31,5	4,5	0,5	2,7
1x		Nudeleintopf	185,5	31,5	7,0	3,5	2,7
1x		Alaska- Seelachsfilet natur mit Tomaten- Gemüsesauce und Nudeln	360,0	37,0	33,3	7,4	3,1
1x		Chinesische Gemüsepfanne mit Nüssen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0
1x		Kartoffeltaschen mit Frischkäse	445,2	176,4	12,6	25,2	3,5
1x		Kaiserschmarren mit Apfelkompott **	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
1x		Grünkernlaibchen mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln	441,0	54,6	8,4	21,0	4,6

Informieren und bestellen unter [www.dietix.eu](http://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.