

### 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 |   | 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                |
| 1x |   | Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe  | 143,0          | 18,0              | 2,3        | 6,9      | 1,5                |
| 1x |   | Tomatensuppe  | 103,5          | 18,4              | 2,3        | 2,3      | 1,5                |
| 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.