

**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		Grünkern-Gemüsepfanne	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
2x		Limandafischröllchen mit Gemüse und Wildreis	372,0	39,0	27,0	12,0	3,3
2x		Maccaroni Puttanesca	351,0	49,0	14,0	11,0	4,1
2x		Grießauflauf mit Erdbeer-Pfirsichmus	418,0	39,0	25,0	18,0	3,3
2x		Gemüseauflauf mit Feta und Kräuterdip	326,8	25,8	17,2	17,0	2,2
2x		Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
2x		Mediterranes Gemüse mit Reis und Steinpilzen	327,0	46,0	11,0	11,0	3,8
1x		Asiatisches Chili Beef	440,0	60,0	32,0	8,0	5,0
1x		Grießsuppe	81,0	6,9	2,3	4,6	0,5
1x		Topfenpalatschinken mit Weichselröster	310,0	42,0	13,0	10,0	3,5
1x		Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe	143,0	18,0	2,3	6,9	1,5
1x		Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,2	30,0	34,0	11,0	2,5
1x		Buchweizenecken mit Kartoffeln und Zucchini-gemüse	431,0	63,0	11,0	15,0	5,3
1x		Tortelloni mit Rucola-Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
1x		Orientalische Hühnerbrust mit Zartweizen	388,0	43,0	27,0	12,0	3,6
1x		Italienische Nudeln mit Lachsfilet und Brokkoli	390,0	36,0	21,0	18,0	3,0
1x		Putenfilet Napoli	277,2	36,0	25,2	3,6	3,0

Informieren und bestellen unter [www.dietix.eu](http://www.dietix.eu) oder der kostenlosen dietix Line **0800 0800 48!**