

KW 43	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Putengyros an Tzatziki dazu Wedges und Krautsalat N: 398.44 kcal F: 19.51 g GF: 3.64 g C: 23.50 g Z: 9.96 g P: 31.21 g S: 1.66 g B: 1.96 BE	Vegetarisches Gyros an Tzatziki dazu Wedges und Krautsalat N: 325.17 kcal F: 14.16 g GF: 3.56 g C: 25.99 g Z: 12.51 g P: 22.04 g S: 0.68 g B: 2.17 BE	Kaffee Pudding N: 110.63 kcal F: 5.11 g GF: 2.71 g C: 10.41 g Z: 10.10 g P: 5.15 g S: 0.12 g B: 0.87 BE
Dienstag	Dreierlei Kohlsuppe mit Hackfleisch, Carbanossi und Würfelpotatoes N: 270.31 kcal F: 18.34 g GF: 5.97 g C: 10.85 g Z: 6.71 g P: 16.03 g S: 3.89 g B: 0.90 BE	Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse N: 705.41 kcal F: 47.25 g GF: 7.81 g C: 56.69 g Z: 18.90 g P: 12.95 g S: 2.71 g B: 4.72 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Schinkennudeln mit Ei und kleinem Blattsalat N: 626.29 kcal F: 42.58 g GF: 13.65 g C: 36.21 g Z: 3.11 g P: 25.37 g S: 1.90 g B: 3.02 BE	Süßkartoffel Kokos Suppe N: 250.69 kcal F: 9.73 g GF: 8.59 g C: 36.08 g Z: 10.55 g P: 3.74 g S: 0.57 g B: 3.01 BE	Frucht-Panna-Cotta mit Fruchtsoße N: 253.82 kcal F: 16.58 g GF: 9.88 g C: 23.93 g Z: 22.34 g P: 1.85 g S: 0.05 g B: 1.99 BE
Donnerstag	Labskaus mit Spiegelei dazu Rollmops N: 405.32 kcal F: 12.06 g GF: 5.42 g C: 26.07 g Z: 4.43 g P: 25.60 g S: 4.67 g B: 2.17 BE	Blumenkohl-Käsemedaillon mit Kräutersoße und Salzkartoffeln N: 452.79 kcal F: 26.86 g GF: 17.43 g C: 42.05 g Z: 8.65 g P: 10.17 g S: 2.08 g B: 3.50 BE	Quark-Vanille-Joghurt mit Beeren N: 141.16 kcal F: 4.69 g GF: 2.80 g C: 16.20 g Z: 16.18 g P: 7.64 g S: 0.10 g B: 1.35 BE
Freitag	Bratheringsfilet mit Remouladensauce und Bratkartoffeln mit Zwiebeln N: 810.13 kcal F: 64.80 g GF: 7.55 g C: 33.29 g Z: 7.21 g P: 23.39 g S: 3.32 g B: 2.78 BE	Vegetarische Spargelcremesuppe mit Gemüseklößchen und Kartoffelwürfel N: 184.71 kcal F: 14.57 g GF: 7.80 g C: 9.66 g Z: 2.54 g P: 3.98 g S: 0.17 g B: 0.81 BE	Nuss Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Samstag	Möhreneintopf mit Rauchfleisch N: 133.51 kcal F: 0.91 g GF: 0.27 g C: 24.36 g Z: 14.87 g P: 6.19 g S: 0.45 g B: 2.01 BE	Quarkkeulchen mit Vanillesoße N: 510.96 kcal F: 22.50 g GF: 6.11 g C: 54.90 g Z: 19.89 g P: 21.13 g S: 0.52 g B: 4.57 BE	Obst der Saison N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Sonntag	Burgunderrollbraten in seiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln N: 442.37 kcal F: 5.33 g GF: 1.69 g C: 27.23 g Z: 2.36 g P: 9.28 g S: 0.04 g B: 2.27 BE	Thailändische vegetarische Nudelpfanne mit Wokgemüse und Sojasauce N: 159.60 kcal F: 9.65 g GF: 1.07 g C: 16.45 g Z: 3.74 g P: 1.76 g S: 0.15 g B: 1.37 BE	Eisbecher N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit