

KW 44	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hähnchenschnitzel mit Balkangemüse und Röstli Taler N: 689.13 kcal F: 34.49 g GF: 16.94 g C: 65.84 g Z: 7.55 g P: 28.20 g S: 3.25 g B: 5.47 BE	Kartoffelrösti an Knoblauchdip und Blattsalat N: 375.09 kcal F: 32.73 g GF: 7.10 g C: 16.46 g Z: 1.44 g P: 4.43 g S: 0.44 g B: 1.37 BE	Zitronen Pudding N: 151.81 kcal F: 3.64 g GF: 2.41 g C: 25.88 g Z: 16.68 g P: 3.44 g S: 0.19 g B: 2.16 BE
Dienstag	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis N: 431.26 kcal F: 19.55 g GF: 6.54 g C: 32.58 g Z: 1.54 g P: 30.91 g S: 1.46 g B: 2.72 BE	Cremiger Nudelaufauf mit Tomaten, Brokkoli und Feta N: 467.21 kcal F: 17.91 g GF: 9.32 g C: 58.45 g Z: 5.81 g P: 17.37 g S: 0.82 g B: 4.87 BE	Fruchtquark N: 120.13 kcal F: 3.80 g GF: 2.50 g C: 15.00 g Z: 14.00 g P: 6.40 g S: 0.10 g B: 1.25 BE
Mittwoch	Rinder Leber Ragout pikant mit Äpfeln und Zwiebeln dazu Kartoffelstampf N: 545.00 kcal F: 23.71 g GF: 12.07 g C: 52.32 g Z: 12.14 g P: 29.53 g S: 5.20 g B: 4.36 BE	Vegetarische Bratwurst an Stampfkartoffeln und Kohlrabi N: 510.70 kcal F: 36.79 g GF: 17.73 g C: 26.62 g Z: 7.39 g P: 18.31 g S: 5.09 g B: 2.20 BE	Götterspeise mit Vanillesauce N: 111.33 kcal F: 1.58 g GF: 0.76 g C: 22.62 g Z: 20.96 g P: 1.31 g S: 0.04 g B: 1.89 BE
Donnerstag	Gabelspaghetti mit Bolognese und Parmesankäse N: 612.59 kcal F: 34.61 g GF: 12.99 g C: 30.00 g Z: 4.47 g P: 44.81 g S: 5.35 g B: 2.50 BE	Gabelspaghetti mit Tomaten Basilikumsahnesauce und Parmesankäse N: 247.38 kcal F: 12.76 g GF: 4.88 g C: 26.10 g Z: 4.94 g P: 6.90 g S: 2.65 g B: 2.18 BE	Joghurt N: 158.54 kcal F: 6.22 g GF: 3.71 g C: 21.86 g Z: 19.44 g P: 3.11 g S: 0.16 g B: 1.82 BE
Freitag	Rotbarsch mit Kartoffelspecksalat und Blattsalat N: 620.63 kcal F: 48.16 g GF: 4.81 g C: 19.06 g Z: 5.95 g P: 27.70 g S: 2.37 g B: 1.59 BE	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Röstgemüse N: 306.31 kcal F: 8.84 g GF: 4.11 g C: 44.83 g Z: 7.59 g P: 10.94 g S: 1.96 g B: 3.74 BE	Pistazienpudding mit Sahne N: 265.99 kcal F: 8.07 g GF: 4.98 g C: 43.45 g Z: 34.24 g P: 4.30 g S: 0.23 g B: 3.62 BE
Samstag	Milchreis an Kirschsoße dazu Zimt und Zucker N: 656.39 kcal F: 19.67 g GF: 12.11 g C: 106.53 g Z: 73.76 g P: 11.90 g S: 0.33 g B: 8.88 BE	Zucchini Tomatencremesuppe N: 88.81 kcal F: 7.68 g GF: 3.17 g C: 3.44 g Z: 3.18 g P: 1.55 g S: 0.05 g B: 0.29 BE	Apfel-Birne-Grütze mit Sahne N: 128.28 kcal F: 3.04 g GF: 1.75 g C: 24.55 g Z: 18.34 g P: 0.53 g S: 0.06 g B: 2.05 BE
Sonntag	Hähnchenschenkel an Apfelrotkohl dazu Stampfkartoffeln N: 696.42 kcal F: 43.82 g GF: 14.01 g C: 37.26 g Z: 19.82 g P: 37.93 g S: 3.16 g B: 3.10 BE	Gefüllte Blätterteigtasche an Käsesauce N: 354.91 kcal F: 21.32 g GF: 12.30 g C: 26.08 g Z: 4.37 g P: 14.59 g S: 1.03 g B: 2.18 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