

KW 45	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Rübenmus mit einer herzhaften Kräuter-kasseler Scheibe N: 536.45 kcal F: 26.42 g GF: 13.49 g C: 36.97 g Z: 21.47 g P: 36.93 g S: 3.79 g B: 3.06 BE	Gemüse Kartoffel Auflauf N: 608.26 kcal F: 44.82 g GF: 20.91 g C: 29.79 g Z: 14.95 g P: 21.64 g S: 1.30 g B: 2.48 BE	Kaffee 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
Dienstag	Chili con Carne Hackfleisch mit Kidneybohnen und Mais dazu Baguette N: 509.71 kcal F: 24.21 g GF: 6.73 g C: 51.42 g Z: 27.50 g P: 21.01 g S: 1.31 g B: 4.29 BE	Kaiserschmarrn mit gerösteten, karamellisierten Mandeln, Apfelmus N: 827.88 kcal F: 21.48 g GF: 4.04 g C: 126.75 g Z: 48.63 g P: 25.87 g S: 1.59 g B: 10.58 BE	Birnen Kompott N: 61.14 kcal F: 0.50 g GF: 0.10 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.03 g B: 1.17 BE
Mittwoch	Bratkartoffeln mit Geflügelsülze und Remoulade N: 563.53 kcal F: 35.13 g GF: 10.23 g C: 27.70 g Z: 5.42 g P: 33.77 g S: 2.62 g B: 2.31 BE	Brokkoli Nussecke an Bratkartoffeln und Remoulade N: 629.64 kcal F: 47.24 g GF: 20.60 g C: 39.57 g Z: 13.29 g P: 10.72 g S: 6.02 g B: 3.30 BE	Grießflammerie mit Fruchtsoße N: 208.98 kcal F: 14.39 g GF: 8.04 g C: 15.58 g Z: 11.68 g P: 4.06 g S: 0.08 g B: 1.30 BE
Donnerstag	Rührei mit Salzkartoffeln und Rahmspinat N: 422.40 kcal F: 24.57 g GF: 10.30 g C: 29.67 g Z: 5.78 g P: 20.31 g S: 4.87 g B: 2.47 BE	Großer Bauernsalat mit eingelegtem Hirtenkäse, dazu Focaccia N: 584.93 kcal F: 40.08 g GF: 9.59 g C: 44.17 g Z: 9.58 g P: 12.16 g S: 5.16 g B: 3.68 BE	Fruchtjoghurt N: 109.86 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 13.13 g Z: 12.75 g P: 4.63 g S: 0.16 g B: 1.10 BE
Freitag	Zanderfilet gebraten Meerrettichsoße, Kartoffeln, Chinakohlsalat N: 450.07 kcal F: 20.48 g GF: 9.18 g C: 32.78 g Z: 7.17 g P: 32.40 g S: 6.41 g B: 2.73 BE	Maultaschen mit Gemüsefüllung, Kräuterbutter und Schmorzwiebeln N: 233.25 kcal F: 16.79 g GF: 7.33 g C: 13.41 g Z: 2.06 g P: 7.34 g S: 1.45 g B: 1.11 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 138.39 kcal F: 3.15 g GF: 1.77 g C: 24.95 g Z: 11.42 g P: 1.49 g S: 0.03 g B: 2.08 BE
Samstag	Porree Hack Kartoffelsuppe mit Schmelzkäse N: 325.71 kcal F: 22.67 g GF: 9.26 g C: 13.10 g Z: 5.33 g P: 17.43 g S: 2.30 g B: 1.08 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 622.97 kcal F: 11.33 g GF: 5.65 g C: 109.53 g Z: 43.20 g P: 17.19 g S: 1.13 g B: 9.13 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	Paniertes Hähnchenschnitzel Cordon bleu dazu frisches Gemüse in Rahm und Kartoffeln N: 977.10 kcal F: 74.10 g GF: 20.57 g C: 44.88 g Z: 8.49 g P: 33.57 g S: 1.49 g B: 3.74 BE	Canneloni mit Spinat gefüllt an Rahmgemüse N: 506.09 kcal F: 19.46 g GF: 9.61 g C: 55.82 g Z: 7.86 g P: 23.68 g S: 7.13 g B: 4.65 BE	Eisbecher N: 70.22 kcal F: 3.15 g GF: 2.80 g C: 9.80 g Z: 9.10 g P: 1.05 g S: 0.06 g B: 0.82 BE

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