

KW 46	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hähnchen Geschnitztes mit Pilzen, dazu Balance Gemüse und Butterspätzle N: 493.60 kcal F: 30.02 g GF: 9.95 g C: 23.11 g Z: 7.21 g P: 32.88 g S: 2.36 g B: 1.93 BE	Spätzle Gemüsepfanne (mit erlesenem Gemüse) dazu Strauchtomatensauce N: 1.25 kcal F: 0.09 g GF: 0.03 g C: 0.09 g Z: 0.02 g P: 0.03 g S: 0.00 g B: 0.01 BE	Luftige Karamel Creme N: 139.29 kcal F: 3.76 g GF: 2.49 g C: 22.42 g Z: 13.36 g P: 3.56 g S: 0.18 g B: 1.87 BE
Dienstag	Bauerneintopf mit Kasseler und Gemüseeinlage N: 260.94 kcal F: 11.69 g GF: 4.57 g C: 25.62 g Z: 4.77 g P: 13.13 g S: 0.13 g B: 2.13 BE	Kartoffelaufbau mit Möhren, Zucchini und Käse überbacken N: 319.14 kcal F: 14.78 g GF: 10.47 g C: 36.46 g Z: 9.63 g P: 8.82 g S: 2.10 g B: 3.04 BE	Griespudding mit Erdbeersauce N: 416.06 kcal F: 5.22 g GF: 3.23 g C: 77.95 g Z: 59.96 g P: 5.08 g S: 0.15 g B: 6.51 BE
Mittwoch	Rinder- Cevapcici mit gebackenen Kartoffelspalten dazu Tzatziki und Krautsalat N: 494.18 kcal F: 32.25 g GF: 8.93 g C: 24.65 g Z: 9.55 g P: 25.72 g S: 3.98 g B: 2.05 BE	Gemüsefrikadelle, Krautsalat, Tzaziki und Wedges N: 374.68 kcal F: 14.21 g GF: 3.76 g C: 48.92 g Z: 9.91 g P: 11.07 g S: 1.91 g B: 4.08 BE	Quarkspeise N: 150.29 kcal F: 9.18 g GF: 5.97 g C: 9.64 g Z: 8.66 g P: 7.42 g S: 0.10 g B: 0.81 BE
Donnerstag	Bratwurst an Sauerkraut und Stampfkartoffeln, Senf N: 798.12 kcal F: 23.51 g GF: 11.97 g C: 60.90 g Z: 20.07 g P: 8.92 g S: 4.34 g B: 5.07 BE	Vegetarische Bratwurst mit Senf, Kohlrabi in Rahm und Stampfkartoffeln N: 646.60 kcal F: 46.33 g GF: 22.74 g C: 34.77 g Z: 11.89 g P: 22.45 g S: 4.64 g B: 2.88 BE	Frucht-Kaltschale mit Aprikose N: 177.53 kcal F: 0.82 g GF: 0.44 g C: 35.59 g Z: 34.56 g P: 5.26 g S: 0.19 g B: 2.97 BE
Freitag	Milde Matjesfilet an Hausfrauensauce dazu Brechbohnen und Kartoffeln N: 584.59 kcal F: 37.43 g GF: 13.85 g C: 35.50 g Z: 12.56 g P: 26.09 g S: 8.38 g B: 2.95 BE	Gnocchi al quattro fromaggi (Vier-Käse-Soße) N: 630.15 kcal F: 19.90 g GF: 11.50 g C: 92.01 g Z: 2.81 g P: 14.34 g S: 3.54 g B: 7.67 BE	Birne mit Schokoladensauce N: 176.24 kcal F: 5.72 g GF: 3.38 g C: 28.93 g Z: 23.75 g P: 2.26 g S: 0.11 g B: 2.41 BE
Samstag	Deftige Gulaschsuppe mit Pilzen, Paprika und Kartoffelwürfel N: 157.87 kcal F: 11.09 g GF: 5.31 g C: 4.05 g Z: 1.91 g P: 10.53 g S: 1.49 g B: 0.34 BE	Grießflammerie mit Fruchtsoße N: 144.08 kcal F: 6.32 g GF: 3.61 g C: 16.50 g Z: 11.71 g P: 4.07 g S: 0.10 g B: 1.37 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	Schweinefilet Medaillons an Champignon -Rahm Sauce, Brokkoli-Röschen und Rosmarin Kartoffeln N: 677.37 kcal F: 37.85 g GF: 10.03 g C: 34.80 g Z: 8.79 g P: 48.92 g S: 1.15 g B: 2.88 BE	Vegetarische Tortellinipfanne mit Brokkoli, Tomaten in Sahnesauce N: 251.64 kcal F: 8.61 g GF: 4.78 g C: 33.77 g Z: 3.80 g P: 9.38 g S: 1.40 g B: 2.81 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