

KW 21	Menü 1	Vegetarisches Gericht	Dessert
Montag	Gebratenes Putengyros an Tzatziki dazu Krautsalat und Wedges N: 570.36 kcal F: 27.81 g GF: 10.56 g C: 36.85 g Z: 17.40 g P: 41.54 g S: 1.11 g B: 3.07 BE	Vegetarisches Gyros an Tzatziki dazu Krautsalat und Wedges N: 599.38 kcal F: 26.23 g GF: 12.03 g C: 40.83 g Z: 20.12 g P: 46.91 g S: 1.42 g B: 3.41 BE	Joghurtspeise N: 80.18 kcal F: 1.51 g GF: 0.91 g C: 14.51 g Z: 12.86 g P: 1.62 g S: 0.05 g B: 1.21 BE
Dienstag	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu rote Beete und Kartoffeln N: 393.87 kcal F: 22.46 g GF: 8.94 g C: 22.72 g Z: 4.93 g P: 25.30 g S: 2.39 g B: 1.89 BE	Gemüse Lasagne mit Käse überbacken N: 72.89 kcal F: 1.02 g GF: 0.28 g C: 12.87 g Z: 0.16 g P: 2.85 g S: 0.07 g B: 1.07 BE	Erdbeercreme N: 321.11 kcal F: 13.12 g GF: 7.90 g C: 34.05 g Z: 34.04 g P: 16.08 g S: 0.59 g B: 2.84 BE
Mittwoch	Gebratene Putenleber mit Zwiebelringen, Püree und Apfel Kompott N: 532.49 kcal F: 18.30 g GF: 10.39 g C: 69.39 g Z: 43.50 g P: 20.88 g S: 0.23 g B: 5.79 BE	Schupfnudel Gemüsepfanne an Rahmsoße N: 525.26 kcal F: 32.32 g GF: 8.47 g C: 47.26 g Z: 21.56 g P: 11.06 g S: 0.76 g B: 3.93 BE	Apfelküchle mit Vanillesoße N: 182.99 kcal F: 4.45 g GF: 2.53 g C: 30.43 g Z: 22.25 g P: 4.50 g S: 0.16 g B: 2.54 BE
Donnerstag	Lasagne Bolognese mit Rinderhack Creme Fraiche überbacken N: 1043.42 kcal F: 67.63 g GF: 34.58 g C: 50.11 g Z: 17.53 g P: 55.23 g S: 23.91 g B: 4.18 BE	Chef Salat mit American Dressing Ei und Käsestreifen N: 474.89 kcal F: 44.72 g GF: 8.03 g C: 5.74 g Z: 5.64 g P: 12.98 g S: 2.41 g B: 0.48 BE	Cappuchinocremepudding N: 157.49 kcal F: 8.09 g GF: 5.17 g C: 16.37 g Z: 6.73 g P: 4.62 g S: 0.23 g B: 1.37 BE
Freitag	Fischfilet in Eihülle mit heller Soße, Bohnen und Kartoffeln N: 478.46 kcal F: 26.65 g GF: 13.70 g C: 27.32 g Z: 5.34 g P: 31.98 g S: 0.78 g B: 2.27 BE	Gemüseschnitzel mit Rahmsauce dazu Bohnen und Petersilienkartoffeln N: 591.36 kcal F: 30.51 g GF: 13.82 g C: 65.87 g Z: 21.92 g P: 12.24 g S: 1.44 g B: 5.46 BE	Schokoladenmousse Becher N: 214.84 kcal F: 8.77 g GF: 4.88 g C: 28.09 g Z: 25.95 g P: 5.57 g S: 0.15 g B: 2.34 BE
Samstag	Dreierlei Rüben Kartoffel Eintopf mit Kasselerbauch und Kräutern verfeinert N: 226.43 kcal F: 10.10 g GF: 5.14 g C: 15.55 g Z: 11.27 g P: 17.90 g S: 4.45 g B: 1.28 BE	Kürbis Karottencremesuppe N: 199.56 kcal F: 13.56 g GF: 7.90 g C: 15.94 g Z: 12.08 g P: 3.50 g S: 0.74 g B: 1.31 BE	Quarkspeise N: 232.92 kcal F: 8.07 g GF: 4.86 g C: 21.39 g Z: 21.30 g P: 17.50 g S: 0.15 g B: 1.79 BE
Sonntag	Kasseler-Braten an Bratenjus dazu Bayrischkraut und Salzkartoffeln N: 595.14 kcal F: 26.75 g GF: 12.57 g C: 57.68 g Z: 29.50 g P: 29.72 g S: 8.37 g B: 4.81 BE	Vegetarische Paprikaschote an Rahmsoße dazu Salzkartoffeln N: 405.30 kcal F: 13.28 g GF: 6.76 g C: 61.09 g Z: 11.14 g P: 8.64 g S: 5.51 g B: 5.09 BE	Eisbecher N: 193.03 kcal F: 13.86 g GF: 7.97 g C: 14.70 g Z: 14.14 g P: 2.61 g S: 0.08 g B: 1.22 BE

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