

KW 44	Menü 1	Vegetarisches Gericht	Dessert
Montag	Geschmortes Schweinenackensteak in Käse-Sahnesauce, Brokkoli und Kartoffeln N: 538.65 kcal F: 24.51 g GF: 8.51 g C: 46.88 g Z: 8.09 g P: 31.77 g S: 1.36 g B: 3.91 BE	Champignonpfanne mit Kroketten und Knobisauce N: 438.53 kcal F: 28.83 g GF: 16.40 g C: 23.15 g Z: 9.77 g P: 21.15 g S: 2.89 g B: 1.90 BE	Vanillepudding mit Schokoladensauce N: 205.97 kcal F: 8.80 g GF: 5.62 g C: 24.72 g Z: 9.13 g P: 6.57 g S: 0.36 g B: 2.06 BE
Dienstag	Hackbällchen in Sauce mit Gemüse dazu Kartoffeln N: 576.56 kcal F: 29.47 g GF: 13.27 g C: 51.62 g Z: 6.72 g P: 25.72 g S: 5.40 g B: 4.30 BE	Eierragout mit Erbsen, Spargel und Wurzeln dazu Kartoffeln N: 241.93 kcal F: 12.85 g GF: 5.35 g C: 15.72 g Z: 8.38 g P: 15.81 g S: 3.43 g B: 1.31 BE	Cappuccino- Cremespeise N: 194.45 kcal F: 12.82 g GF: 7.63 g C: 18.73 g Z: 14.07 g P: 1.13 g S: 0.08 g B: 1.56 BE
Mittwoch	Hähnchenbrust in Backteig an Tomaten-Paprikasauce dazu Nudeln N: 520.02 kcal F: 19.62 g GF: 3.41 g C: 60.57 g Z: 7.53 g P: 24.66 g S: 1.04 g B: 5.05 BE	Gemüse Nudelpfanne N: 656.63 kcal F: 46.24 g GF: 21.29 g C: 36.41 g Z: 14.67 g P: 24.18 g S: 1.34 g B: 3.03 BE	Pflaumenkompott mit Schlagsahne N: 175.04 kcal F: 8.37 g GF: 4.94 g C: 23.36 g Z: 20.46 g P: 1.49 g S: 0.04 g B: 1.94 BE
Donnerstag	Geschmorte Kohlroulade mit Speck Kohlsauce dazu Petersilienkartoffeln N: 454.21 kcal F: 21.40 g GF: 8.41 g C: 36.86 g Z: 8.03 g P: 27.94 g S: 2.79 g B: 3.08 BE	Pfannkuchen mit Käse und Spinat gefüllt auf Selleriepüree N: 354.55 kcal F: 12.91 g GF: 6.04 g C: 45.95 g Z: 3.68 g P: 12.56 g S: 1.46 g B: 3.82 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
Freitag	Sylter Fischragout (Rotbarsch, Seelachs), Mischgemüse in Dillsauce dazu Reis N: 337.28 kcal F: 14.47 g GF: 7.25 g C: 24.18 g Z: 3.79 g P: 27.31 g S: 0.47 g B: 2.01 BE	Gemüsegulasch Salzkartoffeln N: 385.26 kcal F: 18.83 g GF: 5.99 g C: 44.68 g Z: 13.65 g P: 7.97 g S: 5.18 g B: 3.71 BE	Apfelschnee N: 137.72 kcal F: 8.01 g GF: 4.44 g C: 15.62 g Z: 15.11 g P: 0.75 g S: 0.03 g B: 1.30 BE
Samstag	Süß saure Linsensuppe mit Fleischeinlage Bockwurst in Scheiben und Suppengemüse N: 394.35 kcal F: 29.27 g GF: 11.93 g C: 13.88 g Z: 5.04 g P: 19.47 g S: 4.49 g B: 1.17 BE	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce N: 334.79 kcal F: 10.03 g GF: 5.09 g C: 48.33 g Z: 21.84 g P: 11.69 g S: 0.29 g B: 4.03 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	Nacknbraten an Rahmsoße dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln N: 610.98 kcal F: 36.15 g GF: 18.49 g C: 36.52 g Z: 10.36 g P: 34.05 g S: 3.31 g B: 3.04 BE	Tortellini in einer leichten Käsesoße N: 396.35 kcal F: 11.33 g GF: 5.06 g C: 58.00 g Z: 2.90 g P: 14.72 g S: 0.83 g B: 4.85 BE	Quarkbällchen mit Vanillesauce N: 163.51 kcal F: 3.73 g GF: 1.95 g C: 24.68 g Z: 13.36 g P: 6.63 g S: 0.24 g B: 2.06 BE

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