

KW 39	Menü 1	Vegetarisches Gericht	Dessert
Montag	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons dazu Gemüsereis N: 396.24 kcal F: 20.43 g GF: 9.41 g C: 35.14 g Z: 3.39 g P: 17.55 g S: 5.52 g B: 2.92 BE	Bunte Gemüse-Reispfanne N: 447.44 kcal F: 26.76 g GF: 7.68 g C: 44.19 g Z: 9.44 g P: 7.41 g S: 0.67 g B: 3.68 BE	Kokos Mandel Pudding N: 198.89 kcal F: 6.11 g GF: 3.78 g C: 33.28 g Z: 24.08 g P: 2.33 g S: 0.16 g B: 2.78 BE
Dienstag	Schnitzel mit Tomaten-Zwiebelgemüse überbacken dazu Röstiecken N: 625.64 kcal F: 29.91 g GF: 10.76 g C: 50.93 g Z: 5.70 g P: 37.46 g S: 0.77 g B: 4.24 BE	Hausgemachte bunt belegte Pizza mit Käse überbacken N: 354.21 kcal F: 16.10 g GF: 4.57 g C: 35.43 g Z: 3.36 g P: 16.21 g S: 1.40 g B: 2.95 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
Mittwoch	Hackbraten in seiner Sauce Kohlrabi Erbsen in Butter dazu Salzkartoffeln N: 730.77 kcal F: 38.49 g GF: 19.93 g C: 63.79 g Z: 9.50 g P: 31.43 g S: 7.15 g B: 5.31 BE	Cremiger Nudelauflauf mit Tomaten, Brokkoli und Mozzarella N: 510.56 kcal F: 21.75 g GF: 11.99 g C: 58.23 g Z: 5.14 g P: 19.99 g S: 0.62 g B: 4.85 BE	Mango-Joghurt N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE
Donnerstag	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen und Zwiebeln dazu Kartoffeln und Karotten N: 416.97 kcal F: 25.24 g GF: 11.80 g C: 8.87 g Z: 4.88 g P: 38.77 g S: 2.84 g B: 0.73 BE	Champignons a la Creme an Serviettenknödel N: 668.67 kcal F: 25.33 g GF: 12.24 g C: 83.61 g Z: 11.43 g P: 25.73 g S: 11.59 g B: 6.95 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
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	Gemüsespieß an Zigeunersauce dazu Salzkartoffeln N: 486.97 kcal F: 36.74 g GF: 13.46 g C: 31.14 g Z: 9.50 g P: 8.24 g S: 5.86 g B: 2.59 BE	Schokoladen Creme 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	Milchreis an Kirschoße dazu Zimt und Zucker N: 622.97 kcal F: 20.51 g GF: 13.08 g C: 95.97 g Z: 63.97 g P: 12.41 g S: 0.31 g B: 8.00 BE	Vegetarische Blumenkohl Brokkolicremesuppe mit Kartoffelwürfel N: 196.05 kcal F: 13.45 g GF: 8.01 g C: 14.14 g Z: 4.82 g P: 4.66 g S: 0.06 g B: 1.18 BE	Obst der Saison N: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE
Sonntag	Krustenbraten vom Schwein mit Kaisergemüse und Kartoffeln N: 420.77 kcal F: 15.94 g GF: 8.26 g C: 31.99 g Z: 8.23 g P: 36.13 g S: 3.34 g B: 2.65 BE	Kürbis Lauch Quiche mit Käse überbacken N: 877.21 kcal F: 54.39 g GF: 23.54 g C: 66.86 g Z: 19.84 g P: 30.09 g S: 1.33 g B: 5.57 BE	Eis N: 214.47 kcal F: 15.40 g GF: 8.85 g C: 16.34 g Z: 15.71 g P: 2.90 g S: 0.09 g B: 1.36 BE

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