

KW 45	Menü 1	Vegetarisches Gericht	Dessert
Montag	<b>Gebratenes Putengyros an Tzatziki dazu Krautsalat und Wedges</b> 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	<b>Vegetarisches Gyros an Tzatziki dazu Krautsalat und Wedges</b> 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	<b>Bananencremepudding</b> N: 76.64 kcal F: 0.34 g GF: 0.21 g C: 9.00 g Z: 8.50 g P: 8.65 g S: 0.07 g B: 0.75 BE
Dienstag	<b>Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu rote Beete und Kartoffeln</b> 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	<b>Gemüse Lasagne mit Käse überbacken</b> N: 728.92 kcal F: 10.25 g GF: 2.77 g C: 128.67 g Z: 1.62 g P: 28.50 g S: 0.69 g B: 10.72 BE	<b>Erdbeercreme</b> 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	<b>Gebratene Putenleber mit Zwiebelringen, Püree und Apfel Kompott</b> 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	<b>Schupfnudel Gemüsepfanne an Rahmsoße</b> 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	<b>Joghurtdessert</b> N: 158.54 kcal F: 6.22 g GF: 3.71 g C: 21.86 g Z: 19.44 g P: 3.11 g S: 0.16 g B: 1.82 BE
Donnerstag	<b>Lasagne Bolognese mit Rinderhack Creme Fraiche überbacken</b> 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	<b>Chef Salat mit American Dressing Ei und Käsestreifen</b> 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	<b>Karamelpudding mit Sahne</b> N: 269.57 kcal F: 18.34 g GF: 10.24 g C: 21.50 g Z: 20.25 g P: 4.87 g S: 0.15 g B: 1.79 BE
Freitag	<b>Fischfilet in Eihülle mit heller Soße, Bohnen und Kartoffeln</b> N: 364.29 kcal F: 23.91 g GF: 12.87 g C: 27.32 g Z: 5.34 g P: 9.81 g S: 0.65 g B: 5.002.27 BE	<b>Gemüseschnitzel mit Rahmsauce dazu Bohnen und Petersilienkartoffeln</b> 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	<b>Zitronenmousse Becher</b> N: 24.94 kcal F: 0.13 g GF: 0.03 g C: 5.11 g Z: 0.51 g P: 0.14 g S: 0.04 g B: 0.43 BE
Samstag	<b>Dreierlei Rüben Kartoffel Eintopf mit Kasselerbauch und Kräutern verfeinert</b> 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	<b>Kürbis Karottencremesuppe</b> 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	<b>Quarkspeise</b> 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	<b>Grünkohl mit Kasseler und Kochwurst dazu kleine süsse Röstkartoffeln</b> N: 920.23 kcal F: 78.62 g GF: 32.95 g C: 21.40 g Z: 18.70 g P: 33.56 g S: 3.05 g B: 1.79 BE	<b>Vegetarische Paprikaschote an Rahmsoße dazu Salzkartoffeln</b> 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	<b>Eisbecher</b> 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