

KW 42	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Eier in Senfsauce, Fingermöhren und Kartoffeln N: 579.34 kcal F: 34.31 g GF: 14.97 g C: 43.06 g Z: 20.03 g P: 24.40 g S: 11.43 g B: 3.57 BE	Gefüllte Kartoffel Tasche an Kräuter Sahne Sauce, dazu Fingermöhren N: 458.58 kcal F: 34.59 g GF: 22.28 g C: 26.09 g Z: 9.55 g P: 10.91 g S: 2.15 g B: 2.15 BE	Fliederbeergrütze N: 59.96 kcal F: 0.85 g GF: 0.15 g C: 11.95 g Z: 11.65 g P: 1.10 g S: 0.52 g B: 1.00 BE
Dienstag	Hähnchen Geschnetzeltes 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	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	Fruchtwucht N: 83.83 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 19.30 g Z: 14.30 g P: 0.20 g S: 0.01 g B: 1.61 BE
Mittwoch	Putensteak mit Rahmchampignon dazu Kartoffeln N: 500.90 kcal F: 18.80 g GF: 3.35 g C: 43.46 g Z: 3.90 g P: 38.30 g S: 1.93 g B: 3.61 BE	Cremige Kürbis- Ingwer Suppe mit Kräutercroutons N: 357.20 kcal F: 15.86 g GF: 3.92 g C: 42.40 g Z: 30.56 g P: 10.42 g S: 6.48 g B: 3.53 BE	Fruchtjoghurt N: 109.86 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 13.13 g Z: 12.75 g P: 4.63 g S: 0.16 g B: 1.10 BE
Donnerstag	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree N: 693.64 kcal F: 14.10 g GF: 6.82 g C: 113.91 g Z: 11.37 g P: 17.41 g S: 2.77 g B: 9.50 BE	Vegetarische Spätzle-Pilzpfanne N: 595.98 kcal F: 53.95 g GF: 16.97 g C: 8.12 g Z: 6.98 g P: 21.13 g S: 2.65 g B: 0.67 BE	Birnen Kompott N: 61.14 kcal F: 0.50 g GF: 0.10 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.03 g B: 1.17 BE
Freitag	Matjes mit Hausfrauensoße und Kartoffeln N: 489.33 kcal F: 33.10 g GF: 12.26 g C: 26.83 g Z: 7.49 g P: 20.68 g S: 4.45 g B: 2.23 BE	Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse N: 705.41 kcal F: 47.25 g GF: 7.81 g C: 56.69 g Z: 18.90 g P: 12.95 g S: 2.71 g B: 4.72 BE	Limetten-Buttermilch-Mousse mit Fruchtgelee N: 141.35 kcal F: 3.57 g GF: 2.32 g C: 23.29 g Z: 22.13 g P: 3.06 g S: 0.11 g B: 1.94 BE
Samstag	Erbsen Eintopf mit Kassler N: 412.75 kcal F: 13.33 g GF: 5.09 g C: 36.72 g Z: 4.46 g P: 35.42 g S: 3.87 g B: 3.07 BE	Beerensuppe mit Grießklöschchen N: 475.71 kcal F: 15.40 g GF: 7.87 g C: 74.22 g Z: 55.96 g P: 7.10 g S: 0.91 g B: 6.18 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	Krustenbraten auf würziger Jus dazu Rosmarinkartoffeln und Schnittbohnen N: 570.19 kcal F: 25.88 g GF: 6.99 g C: 37.51 g Z: 7.60 g P: 45.79 g S: 2.08 g B: 3.12 BE	Tortellini in Käse-Kräuter Soße N: 840.30 kcal F: 44.95 g GF: 20.05 g C: 85.78 g Z: 7.96 g P: 21.33 g S: 3.78 g B: 7.15 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