

KW 43	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	<b>Rübenmus mit einer herzhaften Kräuter-kasseler Scheibe</b> N: 536.45 kcal F: 26.42 g GF: 13.49 g C: 36.97 g Z: 21.47 g P: 36.93 g S: 3.79 g B: 3.06 BE	<b>Spirelli mit Tomatensauce und geriebenen Käse</b> N: 208.55 kcal F: 0.50 g GF: 0.08 g C: 43.41 g Z: 2.16 g P: 6.83 g S: 2.02 g B: 3.62 BE	<b>Karamel Pudding</b> N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Dienstag	<b>Bauerneintopf mit Rindfleisch und Gemüse</b> N: 234.23 kcal F: 5.61 g GF: 2.31 g C: 28.12 g Z: 3.00 g P: 15.84 g S: 1.21 g B: 2.35 BE	<b>Vegetarischer Griechischer Kartoffelauflauf mit Fetakäse</b> N: 507.67 kcal F: 19.77 g GF: 10.31 g C: 59.53 g Z: 4.20 g P: 22.00 g S: 1.55 g B: 4.96 BE	<b>Pfirsichwürfel</b> N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	<b>Hühnerfrikasee mit Spargel Champion und Reis</b> N: 488.25 kcal F: 16.54 g GF: 7.51 g C: 49.28 g Z: 1.91 g P: 36.14 g S: 1.40 g B: 4.10 BE	<b>Süßkartoffel Kokos Suppe</b> N: 238.92 kcal F: 8.73 g GF: 6.92 g C: 35.47 g Z: 10.43 g P: 3.69 g S: 0.67 g B: 2.96 BE	<b>Frucht-Panna-Cotta mit Fruchtsoße</b> N: 244.91 kcal F: 15.65 g GF: 10.62 g C: 23.89 g Z: 22.00 g P: 1.92 g S: 0.06 g B: 1.99 BE
Donnerstag	<b>Gyros vom Schwein und Tzatziki, Wedges und Krautsalat</b> N: 457.67 kcal F: 20.31 g GF: 8.16 g C: 45.56 g Z: 7.28 g P: 23.34 g S: 1.62 g B: 3.79 BE	<b>Gebratene Champions mit Tzatziki, Wedges und Krautsalat</b> N: 494.15 kcal F: 31.62 g GF: 12.02 g C: 43.75 g Z: 4.71 g P: 9.49 g S: 1.97 g B: 3.61 BE	<b>Quark-Vanille-Joghurt mit Beeren</b> N: 148.12 kcal F: 6.16 g GF: 4.10 g C: 17.12 g Z: 17.11 g P: 5.79 g S: 0.12 g B: 1.43 BE
Freitag	<b>Hamburger Pfannfisch (Seelachs) auf Senfsauce, Bratkartoffeln und Karottengemüse</b> N: 888.41 kcal F: 59.40 g GF: 8.84 g C: 49.27 g Z: 9.90 g P: 39.22 g S: 11.69 g B: 4.11 BE	<b>Spinatknödel mit Tomatensoße, Parmesan und Gemüsejulienne</b> N: 600.48 kcal F: 31.17 g GF: 7.15 g C: 59.64 g Z: 9.61 g P: 19.29 g S: 4.64 g B: 4.97 BE	<b>Götterspeise</b> N: 58.08 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 13.06 g Z: 13.06 g P: 1.24 g S: 0.00 g B: 1.09 BE
Samstag	<b>Erbsen Eintopf mit Kassler</b> N: 402.61 kcal F: 12.26 g GF: 4.69 g C: 36.57 g Z: 4.84 g P: 35.26 g S: 3.66 g B: 3.05 BE	<b>Germknödel mit Mohnbutter und warmer Kirschsauce</b> N: 310.75 kcal F: 16.11 g GF: 9.56 g C: 36.75 g Z: 15.83 g P: 4.68 g S: 0.16 g B: 3.06 BE	<b>Obst der Saison</b> 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	<b>Hähnchenschenkel mit Rotkohl, Kartoffelpüree und Bratensoße</b> N: 726.51 kcal F: 50.81 g GF: 12.64 g C: 27.21 g Z: 9.25 g P: 40.55 g S: 4.57 g B: 2.26 BE	<b>Vegetarische Knusperfrikadelle Rotkohl und Kartoffelpüree</b> N: 854.41 kcal F: 61.46 g GF: 19.73 g C: 61.45 g Z: 10.15 g P: 13.65 g S: 3.32 g B: 5.12 BE	<b>Eisbecher</b> N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

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