

KW 44	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hähnchenbrust mit Brokkoli und Reis dazu Currysauce N: 653.89 kcal F: 30.93 g GF: 17.20 g C: 65.46 g Z: 15.51 g P: 29.53 g S: 14.84 g B: 5.45 BE	Vegetarische Frühlingsrolle an Asia Sauce mit Reis N: 808.62 kcal F: 50.70 g GF: 31.74 g C: 71.09 g Z: 6.10 g P: 17.34 g S: 0.50 g B: 5.92 BE	Kokos Mandel Pudding mit Sahne 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	Hackfleisch-Auflauf vom Rind mit Bulgur N: 627.21 kcal F: 32.01 g GF: 9.70 g C: 50.97 g Z: 20.58 g P: 30.20 g S: 4.26 g B: 4.25 BE	Sellerieschnitzel mit Erbsen Kartoffelpüree, Limettenmayo und Blattsalat N: 431.10 kcal F: 22.55 g GF: 7.75 g C: 42.60 g Z: 9.30 g P: 9.69 g S: 4.47 g B: 3.55 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 128.80 kcal F: 1.70 g GF: 0.96 g C: 25.08 g Z: 11.47 g P: 1.48 g S: 0.04 g B: 2.09 BE
Mittwoch	Kohlroulade mit Specksoße und Salzkartoffeln N: 352.26 kcal F: 19.45 g GF: 7.86 g C: 29.51 g Z: 5.82 g P: 13.33 g S: 2.64 g B: 2.46 BE	Vegetarische Bällchen in Kräuter Schmand Sauce dazu Mischgemüse und Salzkartoffeln N: 508.04 kcal F: 34.47 g GF: 12.86 g C: 34.00 g Z: 11.35 g P: 15.37 g S: 0.60 g B: 2.83 BE	Quarkspeise N: 99.13 kcal F: 1.43 g GF: 0.89 g C: 9.51 g Z: 8.70 g P: 11.28 g S: 0.10 g B: 0.80 BE
Donnerstag	Schnitzel Wiener Art vom Schwein mit Kroketten und Mischgemüse in Rahm N: 576.82 kcal F: 35.12 g GF: 16.04 g C: 31.58 g Z: 10.30 g P: 32.07 g S: 2.16 g B: 2.63 BE	Kartoffelaufbau mit Tomaten und Zucchini dazu Honig-Quark-Dip N: 310.42 kcal F: 13.16 g GF: 8.28 g C: 31.89 g Z: 9.83 g P: 14.86 g S: 2.00 g B: 2.66 BE	Nuss Creme Pudding N: 139.29 kcal F: 3.76 g GF: 2.49 g C: 22.42 g Z: 13.36 g P: 3.56 g S: 0.18 g B: 1.87 BE
Freitag	Fischfrikadelle mit Speckkartoffelsalat und Remoulade N: 571.42 kcal F: 39.37 g GF: 6.39 g C: 35.51 g Z: 4.61 g P: 20.56 g S: 2.76 g B: 2.96 BE	Hirse-Blumenkohl mit Kartoffel Röstgemüse und Minz Dip N: 562.46 kcal F: 23.05 g GF: 7.36 g C: 67.90 g Z: 9.88 g P: 18.89 g S: 2.87 g B: 5.66 BE	Mandel-Panna-Cotta mit Mandelcrunch N: 201.63 kcal F: 12.09 g GF: 5.71 g C: 18.73 g Z: 17.30 g P: 4.55 g S: 0.10 g B: 1.56 BE
Samstag	Rosenkohl Eintopf mit Rindfleisch N: 378.96 kcal F: 25.98 g GF: 13.13 g C: 22.31 g Z: 4.79 g P: 11.88 g S: 1.34 g B: 1.86 BE	Beerensuppe mit Grießklöschen N: 442.75 kcal F: 8.70 g GF: 4.27 g C: 80.32 g Z: 55.46 g P: 7.00 g S: 1.13 g B: 6.69 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	Burgunderbraten in Sauce, Bayrisch Kraut und Kartoffeln N: 456.79 kcal F: 18.33 g GF: 8.22 g C: 35.79 g Z: 14.93 g P: 9.87 g S: 1.67 g B: 2.98 BE	Vegetarische Bratwurst mit Bayrisch-Kraut dazu Kartoffeln N: 635.84 kcal F: 42.41 g GF: 17.03 g C: 45.52 g Z: 24.75 g P: 18.07 g S: 1.74 g B: 3.80 BE	Eisbecher 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