

KW 28	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	<b>Schnitzel mit Tomaten-Zwiebelgemüse überbacken dazu Röstiecken</b> N: 414.74 kcal F: 19.67 g GF: 4.58 g C: 25.44 g Z: 4.43 g P: 33.71 g S: 0.43 g B: 2.12 BE	<b>Thailändische vegetarische Nudelpfanne mit Wokgemüse und Sojasauce</b> N: 159.60 kcal F: 9.65 g GF: 1.07 g C: 16.45 g Z: 3.74 g P: 1.76 g S: 0.15 g B: 1.37 BE	<b>Kokos Mandel Pudding mit Sahne</b> 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	<b>Hackfleisch-Gemüse-Auflauf mit Kartoffeln</b> N: 565.09 kcal F: 30.92 g GF: 10.34 g C: 42.11 g Z: 13.62 g P: 27.73 g S: 3.73 g B: 3.51 BE	<b>Sellerieschnitzel mit Erbsen Kartoffelpüree, und Blattsalat</b> N: 301.03 kcal F: 9.30 g GF: 6.63 g C: 39.77 g Z: 7.41 g P: 9.52 g S: 4.08 g B: 3.32 BE	<b>Rote Grütze mit Vanillesoße</b> 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	<b>Szegediner Gulasch (Schweinegulasch mit Sauerkraut) dazu Kartoffeln</b> N: 288.80 kcal F: 21.63 g GF: 8.55 g C: 0.15 g Z: 0.15 g P: 23.66 g S: 0.34 g B: 0.01 BE	<b>Kartoffelaufbau mit Tomaten und Zucchini dazu Honig-Quark-Dip</b> 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	<b>Quarkspeise</b> 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	<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>Nudeln mit Tomatensauce</b> N: 334.99 kcal F: 3.23 g GF: 1.50 g C: 64.25 g Z: 6.89 g P: 11.06 g S: 0.34 g B: 5.35 BE	<b>Frucht-Joghurtbecher</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
Freitag	<b>Fischfrikadelle mit Speckkartoffelsalat und Remoulade</b> 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	<b>Hirse-Blumenkohl mit Kartoffel Röstgemüse</b> N: 532.01 kcal F: 21.21 g GF: 6.39 g C: 65.81 g Z: 7.80 g P: 17.50 g S: 2.74 g B: 5.48 BE	<b>Bayrisch Creme mit Fruchtsoße</b> N: 142.25 kcal F: 6.22 g GF: 3.43 g C: 16.91 g Z: 15.60 g P: 3.54 g S: 0.09 g B: 1.41 BE
Samstag	<b>Rosenkohl Eintopf mit Rindfleisch</b> 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	<b>Beerensuppe mit Grießklöschchen</b> 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	<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>Burgunderbraten in Sauce, Bayrisch Kraut und Kartoffeln</b> 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	<b>Vegetarische Frühlingssrolle an Asia Sauce</b> N: 685.81 kcal F: 50.22 g GF: 31.66 g C: 44.42 g Z: 5.99 g P: 14.81 g S: 0.34 g B: 3.70 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