

KW 30	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Panierte Hähnchennuggets mit Rahmkohlrabi und Stampfkartoffeln N: 938.77 kcal F: 52.99 g GF: 17.55 g C: 80.39 g Z: 13.96 g P: 34.57 g S: 4.52 g B: 6.69 BE	Gebratene kleine Gemüsenuggets an Rahmkohlrabi mit Stampfkartoffeln N: 619.79 kcal F: 42.59 g GF: 20.87 g C: 46.05 g Z: 11.30 g P: 12.87 g S: 3.24 g B: 3.82 BE	Vanillepudding mit Schokoladensauce N: 226.34 kcal F: 5.05 g GF: 3.12 g C: 39.65 g Z: 25.48 g P: 4.87 g S: 0.30 g B: 3.31 BE
Dienstag	Bouletten mit Wirsing und Salzkartoffeln N: 460.21 kcal F: 24.00 g GF: 11.11 g C: 34.59 g Z: 6.55 g P: 25.32 g S: 3.48 g B: 2.88 BE	Mariniertes Grillgemüse mit cremiger Polenta und Babyspinat N: 278.20 kcal F: 17.25 g GF: 10.03 g C: 36.17 g Z: 10.74 g P: 15.19 g S: 1.82 g B: 3.00 BE	Obstsalat N: 96.66 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 22.48 g Z: 21.38 g P: 0.50 g S: 0.10 g B: 1.87 BE
Mittwoch	Spaghetti Carbonara mit Schinken in Sahnesoße N: 986.06 kcal F: 16.33 g GF: 7.66 g C: 166.24 g Z: 9.23 g P: 30.73 g S: 1.82 g B: 13.85 BE	Gemüse Lasange mit Tomatensoße und Ruccola N: 682.94 kcal F: 21.21 g GF: 9.13 g C: 92.91 g Z: 18.20 g P: 26.21 g S: 6.58 g B: 7.75 BE	Nuss Pudding 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
Donnerstag	Weißkohl Kartoffelmus mit Kasseler N: 249.41 kcal F: 13.47 g GF: 8.31 g C: 25.35 g Z: 6.38 g P: 6.16 g S: 0.02 g B: 2.11 BE	Blumenkohl Suppentopf mit Croutons N: 382.51 kcal F: 21.10 g GF: 9.76 g C: 28.24 g Z: 6.62 g P: 9.24 g S: 3.92 g B: 2.35 BE	Stracciatella Creme N: 57.31 kcal F: 1.52 g GF: 1.01 g C: 9.91 g Z: 9.35 g P: 0.87 g S: 0.02 g B: 0.83 BE
Freitag	Gebratenes Fischfilet mit Bechamelkartoffeln dazu einen schmackhaften Tomatensalat N: 644.70 kcal F: 40.42 g GF: 8.80 g C: 32.19 g Z: 10.50 g P: 37.51 g S: 1.43 g B: 2.69 BE	Gemüsefrikadelle an Bechamelkartoffeln dazu Tomatensalat N: 453.02 kcal F: 20.79 g GF: 6.50 g C: 54.27 g Z: 12.29 g P: 10.41 g S: 2.17 g B: 4.53 BE	Fruchtjoghurt N: 117.63 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 16.63 g Z: 14.50 g P: 3.50 g S: 0.15 g B: 1.39 BE
Samstag	Weißer Bohneneintopf mit Speckwürfeln N: 226.67 kcal F: 14.41 g GF: 6.06 g C: 15.58 g Z: 4.19 g P: 6.66 g S: 2.39 g B: 1.29 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 880.33 kcal F: 20.81 g GF: 13.14 g C: 156.04 g Z: 87.28 g P: 12.66 g S: 2.47 g B: 13.00 BE	Erdbeeren mit Sahne N: 27.89 kcal F: 0.94 g GF: 0.47 g C: 3.68 g Z: 3.53 g P: 0.70 g S: 0.01 g B: 0.31 BE
Sonntag	Kalbsfrikasse mit Petersilienkartoffeln N: 303.20 kcal F: 6.60 g GF: 3.38 g C: 22.59 g Z: 2.42 g P: 37.18 g S: 1.70 g B: 1.86 BE	Thailändische vegetarische Nudelpfanne mit Wokgemüse und Sojasauce 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	Eisbecher N: 214.47 kcal F: 15.40 g GF: 8.85 g C: 16.34 g Z: 15.71 g P: 2.90 g S: 0.09 g B: 1.36 BE

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