

KW 31	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit einem buntem Salat mit American Dressing dazu Stampfkartoffeln N: 732.83 kcal F: 49.06 g GF: 19.39 g C: 50.84 g Z: 21.71 g P: 21.60 g S: 5.08 g B: 4.24 BE	Kartoffel Gemüse Auflauf mit Käse überbacken N: 1036.25 kcal F: 69.88 g GF: 38.70 g C: 68.08 g Z: 20.43 g P: 33.10 g S: 21.79 g B: 5.66 BE	weißes Schokoladen-Mousse mit Beeren N: 252.34 kcal F: 17.76 g GF: 10.59 g C: 19.29 g Z: 17.93 g P: 4.11 g S: 0.10 g B: 1.61 BE
Dienstag	Porree Hack Kartoffelsuppe mit Schmelzkäse N: 325.71 kcal F: 22.67 g GF: 9.26 g C: 13.10 g Z: 5.33 g P: 17.43 g S: 2.30 g B: 1.08 BE	Großer Bauernsalat mit eingelegtem Hirtenkäse, dazu Baguette N: 598.48 kcal F: 44.22 g GF: 10.23 g C: 37.20 g Z: 9.62 g P: 12.05 g S: 4.62 g B: 3.10 BE	Pistazienpudding mit Sahne N: 265.99 kcal F: 8.07 g GF: 4.98 g C: 43.45 g Z: 34.24 g P: 4.30 g S: 0.23 g B: 3.62 BE
Mittwoch	Cordon bleu vom Schwein mit Rahmgemüse und Röstli Taler N: 757.77 kcal F: 41.64 g GF: 17.33 g C: 63.42 g Z: 15.79 g P: 29.92 g S: 18.91 g B: 5.27 BE	Gekochte Eier mit Salzkartoffeln und Frankfurter Soße N: 714.75 kcal F: 60.85 g GF: 23.61 g C: 25.52 g Z: 5.89 g P: 17.98 g S: 2.26 g B: 2.13 BE	Erdbeercreme N: 321.11 kcal F: 13.12 g GF: 7.90 g C: 34.05 g Z: 34.04 g P: 16.08 g S: 0.59 g B: 2.84 BE
Donnerstag	Spaghetti Bolognese mit Grana Padano N: 955.71 kcal F: 18.39 g GF: 6.78 g C: 161.04 g Z: 8.84 g P: 40.34 g S: 1.77 g B: 13.42 BE	Spaghetti mit Tomatensauce Napoli N: 193.61 kcal F: 6.65 g GF: 1.07 g C: 27.22 g Z: 5.39 g P: 5.22 g S: 1.33 g B: 2.27 BE	Schoko 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
Freitag	Schollenfilet mit Salzkartoffeln und brauner Butter dazu Blattsalat N: 508.93 kcal F: 32.45 g GF: 14.79 g C: 21.58 g Z: 1.75 g P: 32.47 g S: 0.89 g B: 1.80 BE	Indisches Kartoffelcurry N: 749.46 kcal F: 16.94 g GF: 9.01 g C: 127.91 g Z: 5.65 g P: 17.32 g S: 3.01 g B: 10.66 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
Samstag	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis N: 280.32 kcal F: 12.71 g GF: 4.25 g C: 21.17 g Z: 1.00 g P: 20.09 g S: 0.95 g B: 1.77 BE	Quark Grieß Auflauf N: 632.08 kcal F: 30.38 g GF: 18.13 g C: 58.34 g Z: 43.16 g P: 31.22 g S: 0.65 g B: 4.86 BE	Obst der Saison N: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE
Sonntag	Braten von der Putenoberkeule mit Kohlrabi und Kartoffeln N: 337.54 kcal F: 9.35 g GF: 5.75 g C: 28.31 g Z: 4.07 g P: 33.74 g S: 2.77 g B: 2.35 BE	Gemüsequiche mit Porree und Cherrytomaten N: 72.89 kcal F: 1.02 g GF: 0.28 g C: 12.87 g Z: 0.16 g P: 2.85 g S: 0.07 g B: 1.07 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