

KW 45	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Rostbratwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree N: 521.36 kcal F: 36.38 g GF: 15.13 g C: 25.02 g Z: 6.03 g P: 18.30 g S: 4.96 g B: 2.09 BE	Linsen-Küchlein mit Frühlingsgemüse und Apfel-Chutney N: 594.77 kcal F: 15.48 g GF: 7.86 g C: 70.41 g Z: 23.55 g P: 35.89 g S: 3.70 g B: 5.86 BE	Fruchtquark N: 103.89 kcal F: 3.70 g GF: 2.50 g C: 11.00 g Z: 10.00 g P: 6.50 g S: 0.13 g B: 0.92 BE
Dienstag	Schnitzel mit Tomaten-Zwiebelgemüse überbacken dazu Röstiecken N: 506.39 kcal F: 19.67 g GF: 4.58 g C: 44.94 g Z: 5.31 g P: 36.08 g S: 0.45 g B: 3.75 BE	Gefüllte Pfannkuchen mit Blattsalat N: 565.07 kcal F: 32.41 g GF: 9.66 g C: 46.39 g Z: 12.19 g P: 20.36 g S: 4.06 g B: 3.87 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
Mittwoch	Puten Gyros Suppe mit Pilzen, Paprika und Reiseinlage N: 609.44 kcal F: 34.75 g GF: 14.93 g C: 39.77 g Z: 5.42 g P: 34.48 g S: 1.47 g B: 3.29 BE	Schupfnudel Gemüsepfanne N: 397.24 kcal F: 26.44 g GF: 5.16 g C: 32.42 g Z: 10.60 g P: 7.32 g S: 0.37 g B: 2.70 BE	Pfirsich - Kompott N: 58.77 kcal F: 0.09 g GF: 0.01 g C: 13.55 g Z: 13.08 g P: 0.53 g S: 0.00 g B: 1.13 BE
Donnerstag	Spaghetti Bolognese mit Parmesan N: 465.35 kcal F: 16.49 g GF: 6.63 g C: 54.05 g Z: 5.78 g P: 23.21 g S: 1.70 g B: 4.50 BE	Gabelspaghetti mit Tomaten Basilikumsahnesauce und Parmesankäse N: 247.38 kcal F: 12.76 g GF: 4.88 g C: 26.10 g Z: 4.94 g P: 6.90 g S: 2.65 g B: 2.18 BE	Vanillepudding mit Schokoladensauce N: 221.46 kcal F: 4.78 g GF: 2.94 g C: 39.29 g Z: 25.13 g P: 4.62 g S: 0.29 g B: 3.28 BE
Freitag	Rotbarsch mit Kartoffelspecksalt und Dip N: 615.76 kcal F: 48.07 g GF: 4.79 g C: 18.63 g Z: 5.54 g P: 27.23 g S: 2.36 g B: 1.56 BE	Polenta-Schnitte mit Ratatouille und Rucola N: 380.00 kcal F: 23.90 g GF: 7.83 g C: 30.73 g Z: 10.06 g P: 9.84 g S: 2.66 g B: 2.57 BE	Fruchtjoghurt N: 109.86 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 13.13 g Z: 12.75 g P: 4.63 g S: 0.16 g B: 1.10 BE
Samstag	Milchreis mit Kirsch-Kompott und Zimtucker N: 583.19 kcal F: 12.78 g GF: 8.17 g C: 97.78 g Z: 49.29 g P: 12.45 g S: 0.31 g B: 8.14 BE	Zucchini Tomatencremesuppe N: 88.81 kcal F: 7.68 g GF: 3.17 g C: 3.44 g Z: 3.18 g P: 1.55 g S: 0.05 g B: 0.29 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	Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst dazu süße Röstkartoffeln N: 708.86 kcal F: 37.24 g GF: 11.57 g C: 56.78 g Z: 24.57 g P: 35.63 g S: 2.91 g B: 4.73 BE	Broccoli- Nussecke an Bearnaise, Kohlrabi und Kartoffeln N: 549.17 kcal F: 33.99 g GF: 12.47 g C: 43.11 g Z: 5.16 g P: 15.80 g S: 5.45 g B: 3.60 BE	Gebackene Apfelinge auf Vanillesauce N: 232.66 kcal F: 6.77 g GF: 1.40 g C: 37.67 g Z: 22.23 g P: 4.69 g S: 0.12 g B: 3.14 BE

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