

KW 46	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Thai-Curry vom Hühnchen mit knackigem Gemüse, Reis N: 400.67 kcal F: 18.62 g GF: 11.13 g C: 31.34 g Z: 3.21 g P: 26.63 g S: 0.98 g B: 2.61 BE	Gemüsegulasch mit Kartoffeln N: 327.84 kcal F: 19.64 g GF: 5.60 g C: 31.51 g Z: 12.33 g P: 5.91 g S: 0.24 g B: 2.61 BE	Mokkapudding mit Sahne N: 109.86 kcal F: 8.70 g GF: 5.05 g C: 6.48 g Z: 4.70 g P: 1.58 g S: 0.06 g B: 0.54 BE
Dienstag	Hackbraten (Schwein) mit Bratensoße, Kaisergemüse, Stampfkartoffeln N: 806.62 kcal F: 37.89 g GF: 15.19 g C: 71.63 g Z: 14.97 g P: 37.80 g S: 8.42 g B: 5.96 BE	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce N: 964.61 kcal F: 21.05 g GF: 6.51 g C: 159.96 g Z: 52.28 g P: 27.70 g S: 2.45 g B: 13.34 BE	Birnen Kompott N: 61.14 kcal F: 0.50 g GF: 0.10 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.03 g B: 1.17 BE
Mittwoch	Bratkartoffeln mit Sülze und Joghurtremoulade N: 563.53 kcal F: 35.13 g GF: 10.23 g C: 27.70 g Z: 5.42 g P: 33.77 g S: 2.62 g B: 2.31 BE	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Röstgemüse N: 293.08 kcal F: 8.26 g GF: 3.99 g C: 42.61 g Z: 6.32 g P: 10.42 g S: 1.91 g B: 3.55 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
Donnerstag	Münchner Schnitzel mit Kartoffelsalat und feinem Kürbisöl N: 657.22 kcal F: 32.69 g GF: 3.53 g C: 57.76 g Z: 6.80 g P: 29.10 g S: 4.71 g B: 4.82 BE	Maultaschen mit Gemüsefüllung, Kartoffelsalat und Schmorzwiebeln N: 544.86 kcal F: 24.33 g GF: 3.52 g C: 62.90 g Z: 9.71 g P: 14.91 g S: 3.68 g B: 5.25 BE	Griespudding mit Erdbeersauce N: 416.06 kcal F: 5.22 g GF: 3.23 g C: 77.95 g Z: 59.96 g P: 5.08 g S: 0.15 g B: 6.51 BE
Freitag	Zanderfilet gebraten Meerrettichsoße, Kartoffeln, Chinakohlsalat N: 447.08 kcal F: 19.80 g GF: 9.16 g C: 33.62 g Z: 7.79 g P: 32.14 g S: 5.82 g B: 2.80 BE	Vegetarische Bratwurst, Paprikasauce und Chinakohlsalat N: 480.48 kcal F: 39.35 g GF: 18.61 g C: 14.86 g Z: 9.56 g P: 17.35 g S: 2.43 g B: 1.23 BE	Quarkspeise N: 151.98 kcal F: 9.18 g GF: 5.96 g C: 10.03 g Z: 9.82 g P: 7.42 g S: 0.10 g B: 0.84 BE
Samstag	grüner Schnibbelbohneintopf mit Kasseler N: 198.71 kcal F: 11.66 g GF: 3.23 g C: 13.70 g Z: 1.47 g P: 8.26 g S: 1.05 g B: 1.15 BE	Quark Grieß Auflauf N: 629.02 kcal F: 30.38 g GF: 17.59 g C: 57.44 g Z: 42.17 g P: 31.02 g S: 0.60 g B: 4.79 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	Braten von der Putenoberkeule mit Kohlrabi und Kartoffeln N: 358.42 kcal F: 12.38 g GF: 6.66 g C: 30.60 g Z: 4.36 g P: 28.73 g S: 3.52 g B: 2.55 BE	Gefüllte Zucchini an Dill Sahne Sauce dazu Kartoffeln N: 336.03 kcal F: 18.08 g GF: 9.51 g C: 30.19 g Z: 7.62 g P: 12.40 g S: 0.85 g B: 2.52 BE	Eis 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