

KW 48	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen und Mischgemüse dazu Röstiecken N: 782.20 kcal F: 49.35 g GF: 21.69 g C: 39.86 g Z: 11.94 g P: 44.63 g S: 3.54 g B: 3.30 BE	Gnocchi mit Tomaten in Spinatsoße N: 472.57 kcal F: 6.47 g GF: 3.13 g C: 87.40 g Z: 2.24 g P: 12.05 g S: 2.31 g B: 7.29 BE	Orangen Pudding N: 163.30 kcal F: 4.14 g GF: 2.74 g C: 27.14 g Z: 16.68 g P: 3.91 g S: 0.22 g B: 2.26 BE
Dienstag	Kartoffel Puffer mit Apfelmus N: 296.68 kcal F: 5.48 g GF: 3.14 g C: 54.44 g Z: 14.22 g P: 4.56 g S: 1.99 g B: 4.54 BE	Kürbis-Lauch Quiche N: 551.33 kcal F: 32.70 g GF: 14.38 g C: 44.86 g Z: 19.35 g P: 19.23 g S: 0.86 g B: 3.74 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Dreierlei Kohlsuppe mit Hackfleisch, Carbanossi und Würfelpommes N: 270.31 kcal F: 18.34 g GF: 5.97 g C: 10.85 g Z: 6.71 g P: 16.03 g S: 3.89 g B: 0.90 BE	Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse N: 705.41 kcal F: 47.25 g GF: 7.81 g C: 56.69 g Z: 18.90 g P: 12.95 g S: 2.71 g B: 4.72 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	Wurstgulasch mit Butterspätzle N: 265.06 kcal F: 21.59 g GF: 8.84 g C: 6.88 g Z: 3.26 g P: 11.23 g S: 4.73 g B: 0.52 BE	Gemüse Nuggets mit Rahmgemüse und Kartoffeln N: 726.86 kcal F: 42.67 g GF: 15.68 g C: 69.33 g Z: 11.25 g P: 15.22 g S: 2.15 g B: 5.78 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
Freitag	Gebratenes Rotbarschfilet an Krebschampanne Blattspinat mit Kartoffeln N: 779.27 kcal F: 51.99 g GF: 15.76 g C: 32.15 g Z: 8.75 g P: 44.98 g S: 0.99 g B: 2.68 BE	Rührei mit Salzkartoffeln und Rahmspinat N: 411.00 kcal F: 24.39 g GF: 10.04 g C: 29.33 g Z: 5.59 g P: 18.64 g S: 4.81 g B: 2.44 BE	Mango-Joghurt N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE
Samstag	Milchreis an Kirschlorbeer dazu Zimt und Zucker N: 656.39 kcal F: 19.67 g GF: 12.11 g C: 106.53 g Z: 73.76 g P: 11.90 g S: 0.33 g B: 8.88 BE	Kartoffel - Kürbis - Karotten Curry mit Kokosmilch N: 489.93 kcal F: 31.54 g GF: 17.84 g C: 43.65 g Z: 20.89 g P: 7.79 g S: 0.31 g B: 3.61 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	Paniertes Hähnchenschnitzel Cordon bleu dazu frisches Gemüse in Rahm und Kartoffeln N: 977.10 kcal F: 74.10 g GF: 20.57 g C: 44.88 g Z: 8.49 g P: 33.57 g S: 1.49 g B: 3.74 BE	Gebäckener Camembert mit Preiselbeeren und Weißbrot N: 420.58 kcal F: 31.28 g GF: 16.83 g C: 26.52 g Z: 4.65 g P: 8.67 g S: 0.37 g B: 2.21 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