

KW 14	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	<b>Joghurt-Tandoori-Hühnchen mit Reis</b> N: 398.21 kcal F: 16.51 g GF: 5.39 g C: 33.21 g Z: 4.39 g P: 28.57 g S: 1.20 g B: 2.77 BE	<b>Falafelbällchen an Djuvecreis</b> N: 450.82 kcal F: 16.44 g GF: 1.49 g C: 62.32 g Z: 7.99 g P: 11.47 g S: 4.29 g B: 5.13 BE	<b>Vanillepudding</b> 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
Dienstag	<b>Bauern Eintopf mit Bauchfleisch und Suppengemüse</b> N: 325.60 kcal F: 16.96 g GF: 6.74 g C: 25.62 g Z: 4.77 g P: 17.58 g S: 0.16 g B: 2.13 BE	<b>Kartoffeltaschen mit Ratatouille Gemüse</b> N: 548.88 kcal F: 35.73 g GF: 12.23 g C: 37.43 g Z: 11.53 g P: 18.85 g S: 1.77 g B: 3.12 BE	<b>Apfelschnee</b> N: 170.28 kcal F: 8.03 g GF: 4.79 g C: 23.31 g Z: 23.31 g P: 0.83 g S: 0.07 g B: 1.94 BE
Mittwoch	<b>Schnitzel mit Tomaten-Zwiebelgemüse überbacken an Bechamelkartoffeln</b> N: 623.09 kcal F: 28.11 g GF: 9.67 g C: 53.29 g Z: 10.73 g P: 38.10 g S: 1.49 g B: 4.44 BE	<b>Kartoffelgratin mit Fetakäse, fein gewürzt mit Rosmarin</b> N: 385.48 kcal F: 18.41 g GF: 14.13 g C: 45.19 g Z: 3.46 g P: 8.56 g S: 2.22 g B: 3.76 BE	<b>Sahne Vanille Frucht Quarkspeise</b> N: 232.92 kcal F: 8.07 g GF: 4.86 g C: 21.39 g Z: 21.30 g P: 17.50 g S: 0.15 g B: 1.79 BE
Donnerstag	<b>Geflügelfrikadelle mit Rosmarinkartoffeln und Rahmmöhren</b> N: 550.72 kcal F: 24.91 g GF: 8.98 g C: 57.78 g Z: 13.86 g P: 22.40 g S: 2.64 g B: 4.80 BE	<b>Gefüllte Pfannkuchen mit Feta und Spinat</b> N: 563.64 kcal F: 35.34 g GF: 11.10 g C: 42.66 g Z: 6.22 g P: 18.81 g S: 3.73 g B: 3.55 BE	<b>Nuss Pudding</b> 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	<b>Seelachsfilet mit Petersiliensoße, Salzkartoffeln und Gemüse</b> N: 383.13 kcal F: 18.88 g GF: 11.68 g C: 29.29 g Z: 9.84 g P: 4.77 g S: 3.85 g B: 2.43 BE	<b>Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln</b> 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	<b>Zitronen-Mousse</b> N: 146.88 kcal F: 6.30 g GF: 4.17 g C: 19.23 g Z: 18.80 g P: 2.57 g S: 0.09 g B: 1.60 BE
Samstag	<b>Kohlrabi Eintopf mit Kochwurstscheiben</b> N: 461.67 kcal F: 35.33 g GF: 13.03 g C: 16.40 g Z: 5.71 g P: 19.92 g S: 2.27 g B: 1.36 BE	<b>Kaiserschmarrn mit Vanillesauce</b> N: 334.79 kcal F: 10.03 g GF: 5.09 g C: 48.33 g Z: 21.84 g P: 11.69 g S: 0.29 g B: 4.03 BE	<b>Obst der Saison</b> 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	<b>Burgunderrollbraten in seiner Sauce dazu Bayrisch Kraut(Weißkohl mit Speck) und Kartoffeln</b> N: 426.49 kcal F: 15.16 g GF: 6.32 g C: 35.47 g Z: 14.61 g P: 9.63 g S: 1.66 g B: 2.96 BE	<b>Gemüse-Quiche mit Joghurt-Kräuter-Dip</b> N: 776.01 kcal F: 55.77 g GF: 23.06 g C: 47.61 g Z: 11.76 g P: 22.03 g S: 3.67 g B: 3.96 BE	<b>Eisbecher</b> 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