

KW 5	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches
Montag	<b>Geflügelragout mit Spargel, Erbsen, Pilzen dazu Spätzle</b> N: 883.97 kcal F: 53.63 g GF: 18.67 g C: 44.12 g Z: 8.64 g P: 56.68 g S: 4.09 g B: 3.67 BE	<b>Spätzle Gemüsepfanne ( mit erlesenem Gemüse) dazu Strauchtomatensauce</b> N: 1.25 kcal F: 0.09 g GF: 0.03 g C: 0.09 g Z: 0.02 g P: 0.03 g S: 0.00 g B: 0.01 BE
Dienstag	<b>Holsteiner Erbsensuppe mit Speck, Fleischeinlage, Würstchen und Suppengrün</b> N: 386.64 kcal F: 15.34 g GF: 5.95 g C: 31.94 g Z: 8.19 g P: 29.27 g S: 2.02 g B: 2.66 BE	<b>Vegetarischer dreierlei Rüben Eintopf</b> N: 346.92 kcal F: 15.48 g GF: 4.65 g C: 42.96 g Z: 31.25 g P: 8.05 g S: 2.00 g B: 3.56 BE
Mittwoch	<b>Geschmorte Kohlroulade mit Speck Kohlsauce dazu Petersilienkartoffeln</b> N: 423.18 kcal F: 21.93 g GF: 8.67 g C: 30.89 g Z: 7.68 g P: 25.09 g S: 1.49 g B: 2.58 BE	<b>Apfelstrudel mit Vanillesoße</b> N: 503.07 kcal F: 10.88 g GF: 5.40 g C: 83.66 g Z: 48.64 g P: 9.28 g S: 0.91 g B: 6.97 BE
Donnerstag	<b>Sauerfleisch mit Bratkartoffeln und Remouladensauce</b> N: 860.42 kcal F: 57.63 g GF: 24.19 g C: 50.91 g Z: 31.74 g P: 32.82 g S: 16.49 g B: 4.24 BE	<b>Gemüse Nuggets an Kräutersauce dazu Salzkartoffeln und Gemüse</b> N: 608.54 kcal F: 30.44 g GF: 11.89 g C: 64.52 g Z: 11.70 g P: 17.58 g S: 1.93 g B: 5.38 BE
Freitag	<b>Fischfilet an einer Tomatisierten Hollandaise und Stampfkartoffeln</b> N: 627.12 kcal F: 32.45 g GF: 17.80 g C: 64.57 g Z: 22.89 g P: 17.92 g S: 0.57 g B: 6255.39 BE	<b>Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse</b> 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
Samstag	<b>Chili con Carne Hackfleisch mit Kidneybohnen und Mais</b> N: 509.71 kcal F: 24.21 g GF: 6.73 g C: 51.42 g Z: 27.50 g P: 21.01 g S: 1.31 g B: 4.29 BE	<b>Quarkkeulchen mit Apfelmus und Zimt Zucker</b> N: 548.73 kcal F: 20.66 g GF: 4.92 g C: 68.90 g Z: 39.17 g P: 19.56 g S: 0.42 g B: 5.74 BE
Sonntag	<b>Sahnehähnchen mit Karottengemüse und Röstiecken</b> N: 1851.90 kcal F: 55.12 g GF: 26.10 g C: 253.47 g Z: 27.18 g P: 82.47 g S: 6.57 g B: 21.09 BE	<b>Vegetarische Frühlingsrolle an Asia Sauce</b> N: 685.81 kcal F: 50.22 g GF: 31.66 g C: 44.42 g Z: 5.99 g P: 14.81 g S: 0.34 g B: 3.70 BE

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