

KW 28	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Gebratene Hähnchennuggets an Sauce Bernaise, Reis und Gurkensalat N: 467.63 kcal F: 17.33 g GF: 5.57 g C: 44.82 g Z: 17.81 g P: 31.67 g S: 1.12 g B: 3.74 BE	Gebratene Gemüsenuggets an Bernaise, Reis und Gurkensalat N: 293.46 kcal F: 17.11 g GF: 7.81 g C: 22.79 g Z: 5.97 g P: 11.98 g S: 1.67 g B: 1.88 BE	Zitronen Pudding N: 151.81 kcal F: 3.64 g GF: 2.41 g C: 25.88 g Z: 16.68 g P: 3.44 g S: 0.19 g B: 2.16 BE
Dienstag	Dreierlei Kohlsuppe mit Hackfleisch, Carbanossi und Würfelkartoffeln 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	Kartoffel-Gemüse Rösti mit Tzatziki N: 387.32 kcal F: 19.08 g GF: 5.14 g C: 33.11 g Z: 6.73 g P: 19.76 g S: 1.34 g B: 2.76 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	Sauerfleisch mit Bratkartoffeln und Remouladensauce 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	Bratkartoffeln dazu 2 Spiegeleier und Remouladensauce N: 702.51 kcal F: 53.13 g GF: 21.08 g C: 34.16 g Z: 15.03 g P: 22.38 g S: 13.76 g B: 2.85 BE	Panna-Cotta mit Fruchtsoße N: 154.35 kcal F: 5.25 g GF: 3.39 g C: 23.23 g Z: 21.60 g P: 2.14 g S: 0.06 g B: 1.93 BE
Donnerstag	Putenrahmgeschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle N: 417.16 kcal F: 15.91 g GF: 5.97 g C: 32.89 g Z: 3.00 g P: 35.25 g S: 2.98 g B: 2.73 BE	Spätzle Gemüsepfanne dazu Basilikum-Tomatensauce N: 66.54 kcal F: 1.43 g GF: 0.63 g C: 8.83 g Z: 8.52 g P: 3.55 g S: 0.05 g B: 0.75 BE	Quarkspeise N: 150.29 kcal F: 9.18 g GF: 5.97 g C: 9.64 g Z: 8.66 g P: 7.42 g S: 0.10 g B: 0.81 BE
Freitag	Rotbarschfilet mit Bechamelkartoffeln und Tomatensalat N: 666.24 kcal F: 36.06 g GF: 5.06 g C: 45.39 g Z: 11.02 g P: 38.97 g S: 0.47 g B: 3.79 BE	Rucola- Süßkartoffel Schnitte an Bechamelkartoffeln und Tomatensalat N: 474.56 kcal F: 16.43 g GF: 2.76 g C: 67.47 g Z: 12.82 g P: 11.86 g S: 1.22 g B: 5.63 BE	Schokopudding mit Vanillesauce 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
Samstag	Holsteiner Erbsensuppe mit Speck, Fleischeinlage, Würstchen und Suppengrün 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	Milchnudeln mit Rosinen N: 227.98 kcal F: 6.77 g GF: 4.14 g C: 36.61 g Z: 21.23 g P: 4.35 g S: 0.20 g B: 3.05 BE	Erdbeeren mit Sahne N: 27.89 kcal F: 0.94 g GF: 0.47 g C: 3.68 g Z: 3.53 g P: 0.70 g S: 0.01 g B: 0.31 BE
Sonntag	Rindergulasch mit Paprika und Pilzen dazu Kartoffeln N: 356.83 kcal F: 18.90 g GF: 6.79 g C: 24.19 g Z: 5.75 g P: 22.72 g S: 0.15 g B: 2.01 BE	Canneloni mit Spinat an Kräutersauce überbacken N: 582.68 kcal F: 27.30 g GF: 15.51 g C: 49.13 g Z: 7.62 g P: 33.72 g S: 6.98 g B: 4.10 BE	Eisbecher N: 70.22 kcal F: 3.15 g GF: 2.80 g C: 9.80 g Z: 9.10 g P: 1.05 g S: 0.06 g B: 0.82 BE

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