

KW 26	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Thai-Curry vom Hühnchen mit knackigem Gemüse, Reis N: 400.58 kcal F: 18.62 g GF: 11.13 g C: 31.23 g Z: 3.09 g P: 26.63 g S: 0.86 g B: 2.61 BE	Gemüse - Quiche mit Joghurt-Kräuter-Dip mit Blattsalat N: 737.71 kcal F: 49.74 g GF: 19.46 g C: 48.80 g Z: 11.64 g P: 23.80 g S: 2.31 g B: 4.05 BE	Pistazienpudding mit Sahne N: 265.99 kcal F: 8.07 g GF: 4.98 g C: 43.45 g Z: 34.24 g P: 4.30 g S: 0.23 g B: 3.62 BE
Dienstag	Hackbraten (Schwein) an Kartoffelpüree, jungem Gemüse und Bratensoße N: 458.81 kcal F: 27.10 g GF: 12.44 g C: 27.98 g Z: 8.37 g P: 25.20 g S: 3.76 g B: 2.32 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 620.81 kcal F: 11.22 g GF: 5.50 g C: 109.55 g Z: 43.22 g P: 17.06 g S: 1.16 g B: 9.13 BE	Birne mit Schokosauce N: 158.07 kcal F: 3.07 g GF: 1.68 g C: 29.67 g Z: 24.92 g P: 2.99 g S: 0.16 g B: 2.48 BE
Mittwoch	Würstchen an hausgemachtem Kartoffelsalat N: 611.41 kcal F: 51.29 g GF: 15.57 g C: 19.01 g Z: 4.28 g P: 18.86 g S: 4.16 g B: 1.59 BE	Gemüsefrikadelle an Kartoffelsalat N: 407.30 kcal F: 22.79 g GF: 1.89 g C: 41.19 g Z: 6.40 g P: 7.80 g S: 2.98 g B: 3.44 BE	Bananencremepudding N: 76.64 kcal F: 0.34 g GF: 0.21 g C: 9.00 g Z: 8.50 g P: 8.65 g S: 0.07 g B: 0.75 BE
Donnerstag	Schnitzel mit Tomaten-Zwiebelgemüse überbacken, an Tomatensauce und Röstitaler N: 577.04 kcal F: 26.98 g GF: 8.90 g C: 46.44 g Z: 7.00 g P: 36.65 g S: 1.53 g B: 3.87 BE	Spinatknödel mit Tomatensoße, Parmesan N: 390.23 kcal F: 27.37 g GF: 5.91 g C: 25.17 g Z: 8.54 g P: 10.51 g S: 1.96 g B: 2.10 BE	Kokos-Zitronen-Panna-Cotta N: 160.91 kcal F: 10.95 g GF: 8.75 g C: 13.07 g Z: 12.18 g P: 2.28 g S: 0.07 g B: 1.09 BE
Freitag	Seelachsfilet mit Kräutersoße, Salzkartoffeln und Gemüse N: 435.90 kcal F: 22.96 g GF: 12.04 g C: 27.98 g Z: 8.66 g P: 26.57 g S: 3.93 g B: 2.32 BE	Gebackener Camembert mit großem Salat und Preiselbeeren N: 476.82 kcal F: 39.21 g GF: 18.51 g C: 4.26 g Z: 4.08 g P: 27.14 g S: 2.28 g B: 0.36 BE	Strudelpudding 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
Samstag	Linseneintopf mit Wiener Wurst N: 437.88 kcal F: 24.49 g GF: 9.71 g C: 29.26 g Z: 3.29 g P: 24.84 g S: 8.21 g B: 2.33 BE	Grießflammerie mit Fruchtsoße N: 144.08 kcal F: 6.32 g GF: 3.61 g C: 16.50 g Z: 11.71 g P: 4.07 g S: 0.10 g B: 1.37 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	Sommerfest - Frisches vom Grill N: 604.19 kcal F: 49.00 g GF: 14.36 g C: 1.78 g Z: 1.69 g P: 40.25 g S: 2.62 g B: 0.15 BE	Sommerfest - Käse vom Grill N: 314.02 kcal F: 17.44 g GF: 10.33 g C: 35.99 g Z: 10.61 g P: 14.61 g S: 1.77 g B: 2.99 BE	Softeis 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