

KW 20	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Putencurry "Indisch" mit Cocktailfrüchten dazu Gemüserais N: 441.45 kcal F: 17.76 g GF: 9.39 g C: 39.61 g Z: 13.29 g P: 30.49 g S: 1.16 g B: 3.30 BE	Ziegenkäse gebacken mit Blattsalat N: 691.36 kcal F: 45.29 g GF: 17.26 g C: 43.30 g Z: 4.84 g P: 27.27 g S: 3.42 g B: 3.60 BE	Kokos Mandel Pudding mit Sahne N: 198.89 kcal F: 6.11 g GF: 3.78 g C: 33.28 g Z: 24.08 g P: 2.33 g S: 0.16 g B: 2.78 BE
Dienstag	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen, Mischgemüse dazu Kartoffeln N: 701.17 kcal F: 43.52 g GF: 17.26 g C: 34.29 g Z: 11.57 g P: 43.03 g S: 3.23 g B: 2.84 BE	Hausgemachte bunt belegte Pizza mit Käse überbacken N: 354.21 kcal F: 16.10 g GF: 4.57 g C: 35.43 g Z: 3.36 g P: 16.21 g S: 1.40 g B: 2.95 BE	Quarkspeise 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
Mittwoch	Gyros vom Hähnchen, Tzatziki, Kartoffelspalten und Krautsalat N: 623.43 kcal F: 22.99 g GF: 6.06 g C: 68.47 g Z: 10.44 g P: 34.24 g S: 2.52 g B: 5.71 BE	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Röstgemüse N: 306.31 kcal F: 8.84 g GF: 4.11 g C: 44.83 g Z: 7.59 g P: 10.94 g S: 1.96 g B: 3.74 BE	Apfelschnee 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
Donnerstag	Griechischer Nudelaufwurf mit Rinderhack, Fetakäse in Bechamelsahnesauce N: 487.83 kcal F: 23.01 g GF: 10.94 g C: 42.83 g Z: 4.75 g P: 27.00 g S: 0.88 g B: 3.57 BE	Vegetarischer Griechischer Nudelaufwurf mit Fetakäse N: 507.67 kcal F: 19.77 g GF: 10.31 g C: 59.53 g Z: 4.20 g P: 22.00 g S: 1.55 g B: 4.96 BE	Schokopudding mit Vanillesauce N: 333.20 kcal F: 8.35 g GF: 5.09 g C: 21.58 g Z: 46.29 g P: 8.19 g S: 0.80 g B: 4.30 BE
Freitag	Milde Matjesfilet an Hausfrauensauce dazu Brechbohnen und Bratkartoffeln N: 609.66 kcal F: 36.38 g GF: 12.69 g C: 41.70 g Z: 18.71 g P: 28.09 g S: 20.23 g B: 3.47 BE	Gemüsespieß an Zigeunersauce dazu Bratkartoffeln N: 900.60 kcal F: 71.44 g GF: 16.71 g C: 53.78 g Z: 10.97 g P: 11.59 g S: 6.31 g B: 4.48 BE	Zitronencreme N: 222.89 kcal F: 10.99 g GF: 6.57 g C: 20.62 g Z: 20.62 g P: 10.00 g S: 0.37 g B: 1.72 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	Apfelstrudel mit Vanillesoße 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	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	Gepökelte Ochsenbrust an Apfelmeerrettichsahnesauce dazu Rotkohl und Kartoffeln N: 820.67 kcal F: 46.94 g GF: 17.89 g C: 46.84 g Z: 24.62 g P: 51.92 g S: 2.15 g B: 3.91 BE	vegetarisch gefüllte Paprika, Tomatensoße und Kartoffeln N: 364.29 kcal F: 15.29 g GF: 5.52 g C: 35.81 g Z: 11.07 g P: 17.72 g S: 3.37 g B: 2.99 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