

KW 42	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Grützwurst mit Apfelkompott und Kartoffelpüree N: 672.49 kcal F: 13.43 g GF: 6.94 g C: 115.95 g Z: 15.11 g P: 16.60 g S: 1.75 g B: 9.67 BE	Senfeier, Kartoffelpüree, Möhren-Apfel-Salat N: 596.82 kcal F: 34.20 g GF: 14.13 g C: 48.81 g Z: 25.77 g P: 22.71 g S: 10.97 g B: 4.06 BE	Götterspeise mit Vanillesauce N: 111.28 kcal F: 1.60 g GF: 0.94 g C: 22.21 g Z: 21.76 g P: 0.98 g S: 0.32 g B: 1.85 BE
Dienstag	Kasselernackern an Stampfkohl N: 709.03 kcal F: 38.54 g GF: 21.20 g C: 47.96 g Z: 20.46 g P: 41.84 g S: 3.89 g B: 4.00 BE	Gemüsestrudel an Bechameltkartoffeln N: 406.40 kcal F: 10.98 g GF: 1.95 g C: 63.95 g Z: 9.42 g P: 10.75 g S: 1.20 g B: 5.33 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
Mittwoch	Putensteak mit Rahmchampignon dazu Kartoffeln N: 500.90 kcal F: 18.80 g GF: 3.35 g C: 43.46 g Z: 3.90 g P: 38.30 g S: 1.93 g B: 3.61 BE	Cremige Kürbis- Ingwer Suppe mit Kräutercroutons N: 357.20 kcal F: 15.86 g GF: 3.92 g C: 42.40 g Z: 30.56 g P: 10.42 g S: 6.48 g B: 3.53 BE	Birnen Kompott N: 61.14 kcal F: 0.50 g GF: 0.10 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.03 g B: 1.17 BE
Donnerstag	Schweinebraten in seiner Sauce dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln N: 714.85 kcal F: 47.53 g GF: 20.49 g C: 33.19 g Z: 9.73 g P: 35.83 g S: 2.57 g B: 2.76 BE	Gemüsegulasch dazu Salzkartoffeln N: 334.18 kcal F: 17.72 g GF: 5.43 g C: 35.98 g Z: 12.54 g P: 6.83 g S: 2.21 g B: 2.98 BE	Fruchtjoghurt N: 109.86 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 13.13 g Z: 12.75 g P: 4.63 g S: 0.16 g B: 1.10 BE
Freitag	Schlemmerfilet mit Brokkoli Dillsoße und Kartoffeln N: 605.71 kcal F: 36.10 g GF: 19.77 g C: 38.12 g Z: 7.69 g P: 31.56 g S: 4.59 g B: 3.18 BE	Kartoffelgratin mit Fetakäse, fein gewürzt mit Rosmarin und bunter Salat N: 649.53 kcal F: 43.97 g GF: 16.78 g C: 50.97 g Z: 8.13 g P: 11.65 g S: 2.51 g B: 4.25 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 100.91 kcal F: 1.58 g GF: 0.83 g C: 18.74 g Z: 13.48 g P: 2.10 g S: 0.05 g B: 1.56 BE
Samstag	Süss saure Linsensuppe mit Fleischeinlage Bockwurst in Scheiben und Suppengemüse N: 394.35 kcal F: 29.27 g GF: 11.93 g C: 13.88 g Z: 5.04 g P: 19.47 g S: 4.49 g B: 1.17 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 659.99 kcal F: 20.60 g GF: 13.85 g C: 106.78 g Z: 86.15 g P: 9.50 g S: 0.36 g B: 8.89 BE	Obst der Saison N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Sonntag	Sauerbraten mit Rotkohl und Kartoffelkloß N: 459.30 kcal F: 12.65 g GF: 6.11 g C: 39.40 g Z: 13.37 g P: 30.27 g S: 3.19 g B: 3.28 BE	Vegetarische Frühlingsrolle an Asia Sauce dazu Gebratene Nudeln N: 739.15 kcal F: 46.13 g GF: 15.51 g C: 57.38 g Z: 11.63 g P: 23.45 g S: 1.49 g B: 4.78 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