

| KW 40      | Menü/Vollkost                                                                                                                                                              | Menü/Vegetarisches                                                                                                                                               | Dessert                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | <b>Joghurt-Tandoori-Hühnchen mit Reis</b><br>N: 398.21 kcal F: 16.51 g GF: 5.39 g C: 33.21 g Z: 4.39 g P: 28.57 g S: 1.20 g B: 2.77 BE                                     | <b>Hirse-Käse Taler an Kräutersoße dazu Reis</b><br>N: 456.67 kcal F: 21.36 g GF: 8.81 g C: 50.07 g Z: 10.47 g P: 15.07 g S: 1.36 g B: 4.17 BE                   | <b>Mokkapudding mit Sahne</b><br>N: 109.86 kcal F: 8.70 g GF: 5.05 g C: 6.48 g Z: 4.70 g P: 1.58 g S: 0.06 g B: 0.54 BE          |
| Dienstag   | <b>Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu rote Beete und Kartoffeln</b><br>N: 354.45 kcal F: 23.87 g GF: 11.07 g C: 27.38 g Z: 7.62 g P: 20.61 g S: 6.74 g B: 1.12 BE    | <b>Gemüsespieß an Paprikasauce dazu Kartoffeln</b><br>N: 260.75 kcal F: 21.96 g GF: 9.72 g C: 10.86 g Z: 6.46 g P: 5.53 g S: 0.91 g B: 0.90 BE                   | <b>Stracciatella Creme</b><br>N: 57.31 kcal F: 1.52 g GF: 1.01 g C: 9.91 g Z: 9.35 g P: 0.87 g S: 0.02 g B: 0.83 BE              |
| Mittwoch   | <b>Birnen Bohnen und Speck mit Petersilienkartoffeln</b><br>N: 1007.96 kcal F: 93.32 g GF: 42.17 g C: 27.38 g Z: 17.53 g P: 18.28 g S: 5.83 g B: 2.27 BE                   | <b>Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße</b><br>N: 673.57 kcal F: 20.76 g GF: 13.89 g C: 109.58 g Z: 88.92 g P: 9.69 g S: 0.36 g B: 9.13 BE        | <b>Mango-Joghurt</b><br>N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE                 |
| Donnerstag | <b>Lasagne Bolognese mit Hackfleisch, Creme Fraiche und Käse überbacken</b><br>N: 439.89 kcal F: 22.71 g GF: 9.80 g C: 27.22 g Z: 3.47 g P: 30.78 g S: 1.70 g B: 2.27 BE   | <b>Spinatknödel mit Tomatensoße, Parmesan und kleinem Salat</b><br>N: 389.82 kcal F: 27.34 g GF: 5.87 g C: 25.15 g Z: 8.53 g P: 10.51 g S: 1.95 g B: 2.10 BE     | <b>Grießflammerie mit Fruchtsoße</b><br>N: 144.07 kcal F: 6.32 g GF: 3.61 g C: 16.50 g Z: 11.71 g P: 4.07 g S: 0.09 g B: 1.37 BE |
| Freitag    | <b>Milde Matjesfilet an Hausfrauensauce dazu Brechbohnen und Kartoffeln</b><br>N: 584.59 kcal F: 37.43 g GF: 13.85 g C: 35.50 g Z: 12.56 g P: 26.09 g S: 8.38 g B: 2.95 BE | <b>Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse</b><br>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                       | <b>Apfelgrütze mit Vanillesauce</b><br>N: 134.32 kcal F: 2.22 g GF: 1.25 g C: 25.66 g Z: 23.76 g P: 2.34 g S: 0.07 g B: 2.14 BE  |
| Samstag    | <b>Rindfleisch Eintopf mit frischem Gemüse und Kartoffelwürfeln</b><br>N: 325.73 kcal F: 23.84 g GF: 8.51 g C: 8.25 g Z: 5.55 g P: 19.93 g S: 0.87 g B: 0.69 BE            | <b>Bunter frischer Gemüse Eintopf mit Gemüseklößchen und Kräutern</b><br>N: 131.34 kcal F: 7.32 g GF: 1.63 g C: 10.97 g Z: 6.96 g P: 5.21 g S: 1.51 g B: 0.91 BE | <b>Quarkspeise</b><br>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                     |
| Sonntag    | <b>Kasslerbraten in seiner Sauce dazu Leipziger- Allerlei und Kartoffeln</b><br>N: 437.71 kcal F: 24.31 g GF: 11.40 g C: 30.89 g Z: 6.09 g P: 23.20 g S: 4.90 g B: 2.56 BE | <b>Kürbis-Lauch Quiche</b><br>N: 551.33 kcal F: 32.70 g GF: 14.38 g C: 44.86 g Z: 19.35 g P: 19.23 g S: 0.86 g B: 3.74 BE                                        | <b>Eisbecher</b><br>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