

KW 20	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Geflügelragout mit Spargel, Erbsen, Pilzen dazu Nudeln N: 843.35 kcal F: 47.28 g GF: 14.45 g C: 47.25 g Z: 8.46 g P: 57.37 g S: 2.02 g B: 3.94 BE	Schwäbische Maultaschen in Käse Sahne Sauce mit Gemüse N: 456.37 kcal F: 34.93 g GF: 15.10 g C: 21.74 g Z: 8.68 g P: 14.25 g S: 1.81 g B: 1.80 BE	Orangen Pudding N: 163.30 kcal F: 4.14 g GF: 2.74 g C: 27.14 g Z: 16.68 g P: 3.91 g S: 0.22 g B: 2.26 BE
Dienstag	Dithmarscher Bratwurst mit Erbsen und Wurzeln a la Creme dazu Petersilienkartoffeln N: 567.09 kcal F: 38.13 g GF: 15.96 g C: 36.78 g Z: 6.86 g P: 19.37 g S: 3.52 g B: 3.05 BE	Nudel Gemüse Auflauf mit Pilzen, Zucchini, Paprika und 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	Erdbeercreme N: 321.11 kcal F: 13.12 g GF: 7.90 g C: 34.05 g Z: 34.04 g P: 16.08 g S: 0.59 g B: 2.84 BE
Mittwoch	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Tomatensoße und Kartoffeln N: 334.91 kcal F: 16.04 g GF: 6.57 g C: 30.71 g Z: 9.57 g P: 15.17 g S: 3.43 g B: 2.57 BE	Backofen Kartoffel mit Sour Cream dazu mediterranes Gemüse N: 333.87 kcal F: 18.47 g GF: 12.10 g C: 33.59 g Z: 9.78 g P: 7.55 g S: 0.09 g B: 2.79 BE	Birne mit Schokoladensauce N: 176.24 kcal F: 5.72 g GF: 3.38 g C: 28.93 g Z: 23.75 g P: 2.26 g S: 0.11 g B: 2.41 BE
Donnerstag	Sahneschnitzel mit Butterspargel und Spätzle N: 1851.90 kcal F: 55.12 g GF: 26.10 g C: 253.47 g Z: 27.18 g P: 82.47 g S: 6.57 g B: 21.09 BE	Klare Kraftbouillon mit Gemüseeinlage N: 62.81 kcal F: 1.23 g GF: 0.44 g C: 8.56 g Z: 0.47 g P: 4.24 g S: 9.33 g B: 0.71 BE	Cappuchinocremepudding N: 157.49 kcal F: 8.09 g GF: 5.17 g C: 16.37 g Z: 6.73 g P: 4.62 g S: 0.23 g B: 1.37 BE
Freitag	Brathering an Remouladensoße dazu Bratkartoffeln mit Zwiebeln N: 753.06 kcal F: 62.55 g GF: 20.26 g C: 32.97 g Z: 10.83 g P: 24.47 g S: 4.82 g B: 2.75 BE	2 Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Remoulade 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	Frucht-Kaltschale N: 147.28 kcal F: 2.13 g GF: 0.22 g C: 30.43 g Z: 28.25 g P: 0.43 g S: 0.02 g B: 2.54 BE
Samstag	Chili con Carne Hackfleisch mit Kidneybohnen und Mais N: 509.71 kcal F: 24.21 g GF: 6.73 g C: 51.42 g Z: 27.50 g P: 21.01 g S: 1.31 g B: 4.29 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	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
Sonntag	Geschmorter Rinderbraten an seiner Sauce dazu Blumenkohl und Kartoffeln N: 854.05 kcal F: 56.57 g GF: 23.98 g C: 34.51 g Z: 8.66 g P: 52.13 g S: 1.66 g B: 2.88 BE	Tortellini, Brokkoli, Tomaten Pilzpfanne in Sahne Hollandaisesauce N: 302.54 kcal F: 7.81 g GF: 3.66 g C: 43.83 g Z: 5.14 g P: 13.53 g S: 1.15 g B: 3.65 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