

KW 22	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Braten von der Putenoberkeule mit Bohnengemüse und Kartoffeln N: 351.79 kcal F: 12.55 g GF: 6.94 g C: 30.12 g Z: 8.07 g P: 28.58 g S: 3.48 g B: 2.51 BE	Gemüsefrikadelle mit Röstkartoffeln und Rahmmöhren N: 619.55 kcal F: 36.45 g GF: 14.07 g C: 58.36 g Z: 15.45 g P: 13.54 g S: 13.17 g B: 4.86 BE	Vanille Mascarpone Creme N: 115.32 kcal F: 6.27 g GF: 4.06 g C: 11.35 g Z: 11.38 g P: 3.11 g S: 0.06 g B: 0.95 BE
Dienstag	Hausgemachtes Bohnen Speckmus dazu Kasseler Speißbraten N: 589.66 kcal F: 34.48 g GF: 14.58 g C: 35.84 g Z: 9.23 g P: 33.42 g S: 1.09 g B: 2.97 BE	Kartoffel Puffer mit Apfelmus N: 296.68 kcal F: 5.48 g GF: 3.14 g C: 54.44 g Z: 14.22 g P: 4.56 g S: 1.99 g B: 4.54 BE	Nuss Creme Pudding N: 139.29 kcal F: 3.76 g GF: 2.49 g C: 22.42 g Z: 13.36 g P: 3.56 g S: 0.18 g B: 1.87 BE
Mittwoch	Spaghetti Bolognese Dazu parmesankäse N: 447.21 kcal F: 15.20 g GF: 5.76 g C: 53.79 g Z: 5.62 g P: 21.73 g S: 1.64 g B: 4.48 BE	Spaghetti mit Tomaten soße dazu Parmesankäse N: 171.59 kcal F: 3.68 g GF: 1.60 g C: 27.25 g Z: 1.99 g P: 7.16 g S: 1.04 g B: 2.27 BE	Rhabarber Kompott N: 69.74 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 14.90 g Z: 12.00 g P: 0.50 g S: 0.10 g B: 1.24 BE
Donnerstag	Überbackene Schinkenröllchen mit Spargel gefüllt, Hollandaise dazu Röstkartoffeln N: 261.96 kcal F: 8.60 g GF: 2.51 g C: 31.07 g Z: 11.32 g P: 13.63 g S: 12.44 g B: 2.59 BE	Gefüllte Pfannkuchen an Vanillesoße N: 521.48 kcal F: 15.47 g GF: 6.70 g C: 76.01 g Z: 39.96 g P: 14.59 g S: 1.24 g B: 6.33 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
Freitag	Gebratenes Fischfilet mit Bechamelkartoffeln dazu einen schmackhaften Tomatensalat N: 644.70 kcal F: 40.42 g GF: 8.80 g C: 32.19 g Z: 10.50 g P: 37.51 g S: 1.43 g B: 2.69 BE	gefüllte Zucchini an Bechamelkartoffeln dazu Tomatensalat N: 691.80 kcal F: 31.50 g GF: 10.89 g C: 69.00 g Z: 22.93 g P: 28.21 g S: 3.31 g B: 5.75 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
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	Tomatisierter Kartoffel- Sellerie- Eintopf N: 175.04 kcal F: 11.68 g GF: 5.05 g C: 13.94 g Z: 7.33 g P: 3.19 g S: 0.27 g B: 1.16 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
Sonntag	Schweinefilet Medaillons an Champignon -Rahm Sauce, Brokkoli-Röschen und Rosmarin Kartoffeln N: 677.37 kcal F: 37.85 g GF: 10.03 g C: 34.80 g Z: 8.79 g P: 48.92 g S: 1.15 g B: 2.88 BE	Kohlrabi Kräuter Medaillon dazu Brokkoli und Rosmarinkartoffeln N: 463.41 kcal F: 15.99 g GF: 3.84 g C: 64.26 g Z: 7.19 g P: 13.41 g S: 2.89 g B: 5.35 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