

KW 31	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hähnchenbrust in Backteig an Tomaten-Paprikasauce dazu Nudeln N: 647.96 kcal F: 36.94 g GF: 5.55 g C: 50.50 g Z: 10.01 g P: 28.47 g S: 0.36 g B: 4.21 BE	Gemüse Nudelpfanne N: 656.63 kcal F: 46.24 g GF: 21.29 g C: 36.41 g Z: 14.67 g P: 24.18 g S: 1.34 g B: 3.03 BE	Vanillepudding mit Schokoladensauce N: 221.46 kcal F: 4.78 g GF: 2.94 g C: 39.29 g Z: 25.13 g P: 4.62 g S: 0.29 g B: 3.28 BE
Dienstag	Hackbällchen in Gemüserahm dazu Kartoffeln N: 897.04 kcal F: 57.62 g GF: 26.50 g C: 64.59 g Z: 11.70 g P: 30.21 g S: 5.88 g B: 5.38 BE	Eierragout mit Erbsen, Spargel und Wurzeln N: 241.93 kcal F: 12.85 g GF: 5.35 g C: 15.72 g Z: 8.38 g P: 15.81 g S: 3.43 g B: 1.31 BE	Cappuchino-Creme 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
Mittwoch	Bauernfrühstück mit Schinken und Zwiebeln dazu Gewürzgurken N: 371.63 kcal F: 28.94 g GF: 11.97 g C: 18.95 g Z: 2.72 g P: 8.90 g S: 1.81 g B: 1.58 BE	vegetarisches Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 425.80 kcal F: 19.99 g GF: 3.92 g C: 44.23 g Z: 6.56 g P: 15.56 g S: 0.84 g B: 3.68 BE	Pflaumenkompott mit Schlagsahne N: 175.04 kcal F: 8.37 g GF: 4.94 g C: 23.36 g Z: 20.46 g P: 1.49 g S: 0.04 g B: 1.94 BE
Donnerstag	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Nudelsalat N: 1029.21 kcal F: 43.62 g GF: 19.39 g C: 115.46 g Z: 9.71 g P: 43.51 g S: 1.76 g B: 9.62 BE	Chef Salat mit American Dressing, Ei, Käsestreifen und Baguette N: 474.89 kcal F: 44.72 g GF: 8.03 g C: 5.74 g Z: 5.64 g P: 12.98 g S: 2.41 g B: 0.48 BE	Zitronen Pudding N: 151.81 kcal F: 3.64 g GF: 2.41 g C: 25.88 g Z: 16.68 g P: 3.44 g S: 0.19 g B: 2.16 BE
Freitag	Gebratenes Fischfilet in Eihülle mit Rahmgemüse und Stampfkartoffeln N: 884.29 kcal F: 58.18 g GF: 19.55 g C: 51.40 g Z: 20.37 g P: 38.64 g S: 6.00 g B: 4.28 BE	Gemüsegulasch N: 205.68 kcal F: 15.62 g GF: 4.08 g C: 12.54 g Z: 11.48 g P: 3.90 g S: 0.22 g B: 1.03 BE	Fruchtwucht N: 83.83 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 19.30 g Z: 14.30 g P: 0.20 g S: 0.01 g B: 1.61 BE
Samstag	Labskaus mit Speigelei, Gurke und Rollmops N: 406.04 kcal F: 12.06 g GF: 5.42 g C: 26.19 g Z: 4.46 g P: 25.63 g S: 4.66 g B: 2.18 BE	Grießbrei mit Aprikosen und Zimtucker N: 642.91 kcal F: 18.18 g GF: 11.01 g C: 96.78 g Z: 72.27 g P: 14.20 g S: 0.35 g B: 8.06 BE	Obst der Saison N: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE
Sonntag	Nackenbraten an Rahmsoße dazu Rosenkohl und Kartoffeln N: 571.92 kcal F: 33.91 g GF: 15.98 g C: 32.95 g Z: 10.16 g P: 33.16 g S: 1.59 g B: 2.74 BE	Blumenkohl polnisch, Salzkartoffeln, Hollandaise N: 1093.83 kcal F: 74.68 g GF: 47.21 g C: 80.85 g Z: 11.06 g P: 22.17 g S: 11.41 g B: 6.74 BE	Zitronenmousse Becher N: 24.94 kcal F: 0.13 g GF: 0.03 g C: 5.11 g Z: 0.51 g P: 0.14 g S: 0.04 g B: 0.43 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit