

KW 32	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Joghurt-Tandoori-Hühnchen mit Reis 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	Hirse-Käse Taler an Kräutersoße dazu Reis N: 475.19 kcal F: 23.44 g GF: 10.16 g C: 50.09 g Z: 10.49 g P: 15.09 g S: 1.36 g B: 4.17 BE	Mokkapudding mit Sahne 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	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu rote Beete und Kartoffeln N: 393.87 kcal F: 22.46 g GF: 8.94 g C: 22.72 g Z: 4.93 g P: 25.30 g S: 2.39 g B: 1.89 BE	Gemüsespieß an Paprikasauce dazu Kartoffeln 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	Stracciatella Creme 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	Wiener Würstchen dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Ei N: 605.88 kcal F: 23.49 g GF: 9.66 g C: 75.71 g Z: 3.56 g P: 21.11 g S: 3.15 g B: 6.30 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	Mango-Joghurt 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	Lasagne Bolognese mit Hackfleisch, Creme Fraiche und Käse überbacken N: 1171.32 kcal F: 75.63 g GF: 39.43 g C: 50.11 g Z: 17.53 g P: 68.93 g S: 24.89 g B: 4.18 BE	Spinatknödel mit Tomatensoße, Parmesan und kleinem Salat 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	Grießflammerie mit Fruchtsoße 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	Milde Matjesfilet an Hausfrauensauce dazu Brechbohnen und Kartoffeln 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	Mediterraner Röstiburger mit Fetakäse 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	Apfelgrütze mit Vanillesauce 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	Rindfleisch Eintopf mit frischem Gemüse und Kartoffelwürfeln 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	Bunter frischer Gemüse Eintopf mit Gemüseklößchen und Kräutern 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	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	Kasslerbraten in seiner Sauce dazu Leipziger- Allerlei und Kartoffeln N: 661.06 kcal F: 27.39 g GF: 12.89 g C: 60.89 g Z: 19.48 g P: 14.91 g S: 2.29 g B: 5.07 BE	vegetarisch gefüllte Paprika, Tomatensoße und Kartoffeln N: 364.29 kcal F: 15.29 g GF: 5.52 g C: 35.81 g Z: 11.07 g P: 17.72 g S: 3.37 g B: 2.99 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