

KW 34	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen, Champignons und Reis N: 497.63 kcal F: 14.49 g GF: 5.21 g C: 50.76 g Z: 2.35 g P: 31.28 g S: 1.49 g B: 4.23 BE	Gemüsefrikadelle an Bechamelkartoffeln N: 508.41 kcal F: 34.11 g GF: 7.59 g C: 41.49 g Z: 5.41 g P: 8.40 g S: 0.98 g B: 3.46 BE	Karamel Pudding N: 78.07 kcal F: 2.85 g GF: 1.87 g C: 10.22 g Z: 9.93 g P: 2.78 g S: 0.11 g B: 0.85 BE
Dienstag	Milchreis an Fruchtsoße dazu Zimt und Zucker N: 656.39 kcal F: 19.67 g GF: 12.11 g C: 106.53 g Z: 73.76 g P: 11.90 g S: 0.33 g B: 8.88 BE	Gemüsereis-Pfanne an Tomatensauce N: 125.85 kcal F: 0.64 g GF: 0.12 g C: 27.03 g Z: 2.51 g P: 2.73 g S: 2.08 g B: 2.24 BE	Zitronen-Creme N: 84.57 kcal F: 3.00 g GF: 1.88 g C: 12.47 g Z: 3.27 g P: 1.72 g S: 0.13 g B: 1.04 BE
Mittwoch	Schweinegulasch mit Spätzle N: 614.88 kcal F: 30.98 g GF: 12.65 g C: 33.60 g Z: 5.46 g P: 35.06 g S: 1.23 g B: 2.80 BE	Großer Bauernsalat mit eingelegtem Hirtenkäse, dazu Baguette N: 582.03 kcal F: 39.82 g GF: 9.30 g C: 44.03 g Z: 9.52 g P: 12.13 g S: 5.14 g B: 3.67 BE	Pfirsichkompott N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Donnerstag	Senfeier mit grober Senfsauce, Fingermöhren und Kartoffeln N: 579.34 kcal F: 34.31 g GF: 14.97 g C: 43.06 g Z: 20.03 g P: 24.40 g S: 11.43 g B: 3.57 BE	Quarkkeulchen an Vanillesauce N: 421.21 kcal F: 18.52 g GF: 5.26 g C: 45.47 g Z: 20.87 g P: 17.27 g S: 0.40 g B: 3.79 BE	Reis Trauttmansdorff N: 197.72 kcal F: 8.13 g GF: 5.09 g C: 28.44 g Z: 24.57 g P: 2.24 g S: 0.06 g B: 2.37 BE
Freitag	Schlemmerfilet an Stampfkartoffeln dazu grüner Salat mit Joghurt-Dressing N: 522.08 kcal F: 36.19 g GF: 10.43 g C: 38.78 g Z: 9.58 g P: 9.99 g S: 2.70 g B: 6253.23 BE	Mozzarella Sticks an grünem Salat mit Joghurt-Dressing N: 508.19 kcal F: 43.94 g GF: 14.72 g C: 13.49 g Z: 5.85 g P: 15.52 g S: 0.59 g B: 1.13 BE	Frucht Buttermilchkaltschale N: 142.55 kcal F: 3.57 g GF: 2.05 g C: 24.49 g Z: 20.11 g P: 2.25 g S: 0.07 g B: 2.04 BE
Samstag	Spargelcremesuppe mit Fleischklößchen und Kartoffelwürfel N: 291.37 kcal F: 19.84 g GF: 11.03 g C: 17.76 g Z: 8.26 g P: 10.64 g S: 0.55 g B: 1.48 BE	Vegetarische Spargelcremesuppe mit Würfelkartoffeln N: 184.71 kcal F: 14.57 g GF: 7.80 g C: 9.66 g Z: 2.54 g P: 3.98 g S: 0.17 g B: 0.81 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	Hähnchenschenkel mit Rotkohl dazu Stampfkartoffeln N: 756.38 kcal F: 48.70 g GF: 16.83 g C: 40.45 g Z: 20.93 g P: 38.78 g S: 3.89 g B: 3.36 BE	Kürbis-Lauch Quiche 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	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