

KW 35	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Gyros vom Hähnchen mit Tzatziki, Wedges und Krautsalat N: 409.14 kcal F: 24.93 g GF: 9.29 g C: 23.98 g Z: 10.59 g P: 21.94 g S: 0.91 g B: 2.00 BE	Vegetarisches Gyros an Tzatziki dazu Krautsalat und Wedges N: 599.38 kcal F: 26.23 g GF: 12.03 g C: 40.83 g Z: 20.12 g P: 46.91 g S: 1.42 g B: 3.41 BE	Kokos Mandel Pudding mit Sahne N: 198.89 kcal F: 6.11 g GF: 3.78 g C: 33.28 g Z: 24.08 g P: 2.33 g S: 0.16 g B: 2.78 BE
Dienstag	Dreierlei Kohlsuppe mit Hackfleisch, Carbanossi und Würfelkartoffeln N: 270.31 kcal F: 18.34 g GF: 5.97 g C: 10.85 g Z: 6.71 g P: 16.03 g S: 3.89 g B: 0.90 BE	Hausgemachte bunt belegte Pizza mit Käse überbacken N: 354.21 kcal F: 16.10 g GF: 4.57 g C: 35.43 g Z: 3.36 g P: 16.21 g S: 1.40 g B: 2.95 BE	Quark-Vanille-Joghurt mit Beeren N: 175.63 kcal F: 9.08 g GF: 5.95 g C: 17.26 g Z: 17.24 g P: 6.01 g S: 0.11 g B: 1.44 BE
Mittwoch	Geräucherte Putenbrust mit buntem Kartoffelsalat N: 442.32 kcal F: 16.70 g GF: 2.46 g C: 41.30 g Z: 3.42 g P: 29.79 g S: 3.42 g B: 3.44 BE	Champignon in Rahm dazu Baguette und Salatbeilage N: 469.59 kcal F: 36.22 g GF: 10.89 g C: 25.04 g Z: 9.12 g P: 11.33 g S: 0.74 g B: 2.07 BE	Luftige Karamel Creme 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
Donnerstag	Hausgemachtes Hacksteak auf Bechamelkartoffeln mit Zucchini-Tomatengemüse N: 544.49 kcal F: 29.61 g GF: 14.22 g C: 38.59 g Z: 12.33 g P: 30.02 g S: 2.63 g B: 3.21 BE	Gefüllte Zucchini an Bechamelkartoffeln N: 336.03 kcal F: 18.08 g GF: 9.51 g C: 30.19 g Z: 7.62 g P: 12.40 g S: 0.85 g B: 2.52 BE	Kirsch Pudding N: 104.12 kcal F: 2.15 g GF: 1.36 g C: 18.83 g Z: 9.18 g P: 2.13 g S: 0.14 g B: 1.57 BE
Freitag	Gebratenes Rotbarschfilet an Rahmspinat dazu Stampfkartoffeln N: 767.99 kcal F: 50.44 g GF: 16.14 g C: 35.13 g Z: 6.51 g P: 42.99 g S: 0.75 g B: 2.93 BE	Schnittlauch-Rühreiern an Rahmspinat dazu Kartoffeln N: 709.65 kcal F: 50.80 g GF: 18.05 g C: 37.12 g Z: 8.50 g P: 25.96 g S: 0.77 g B: 3.10 BE	Apfelschnee N: 170.28 kcal F: 8.03 g GF: 4.79 g C: 23.31 g Z: 23.31 g P: 0.83 g S: 0.07 g B: 1.94 BE
Samstag	Kartoffelsuppe mit Wiener Wurst N: 602.55 kcal F: 42.60 g GF: 20.53 g C: 36.10 g Z: 6.16 g P: 17.09 g S: 9.75 g B: 3.00 BE	Vegetarische bunte Kartoffelsuppe mit Thymian N: 234.87 kcal F: 14.17 g GF: 8.03 g C: 22.35 g Z: 5.32 g P: 4.12 g S: 1.47 g B: 1.87 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	Schweine-Krustenbraten in seiner Sauce dazu Rosenkohl und Kartoffeln N: 407.29 kcal F: 15.74 g GF: 6.39 g C: 27.19 g Z: 5.96 g P: 38.03 g S: 5.86 g B: 2.26 BE	Gefüllte Blätterteigtasche mit Rosenkohl, helle Sauce und Kartoffeln N: 535.70 kcal F: 29.52 g GF: 16.32 g C: 48.73 g Z: 9.36 g P: 18.06 g S: 0.77 g B: 4.06 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