



KW 4	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Kartoffelpuffer mit Apfelmus N: 411.61 kcal F: 22.44 g GF: 6.22 g C: 46.40 g Z: 16.30 g P: 5.31 g S: 0.34 g B: 3.86 BE	Ratatouille-Hackfleischpfanne mit Reis N: 517.87 kcal F: 21.97 g GF: 9.92 g C: 50.78 g Z: 6.31 g P: 28.78 g S: 2.13 g B: 4.23 BE	Joghurt N: 82.22 kcal F: 2.26 g GF: 1.35 g C: 12.55 g Z: 12.44 g P: 2.42 g S: 0.07 g B: 1.04 BE
Dienstag	Leberkäse mit Püree und Möhren in Rahm N: 604.10 kcal F: 40.77 g GF: 16.24 g C: 41.83 g Z: 13.27 g P: 17.97 g S: 2.03 g B: 3.48 BE	Nougat-Topfenknödel mit Vanillesoße N: 592.41 kcal F: 25.68 g GF: 7.06 g C: 70.98 g Z: 33.19 g P: 18.54 g S: 0.85 g B: 5.92 BE	Obstsalat N: 112.22 kcal F: 0.15 g GF: 0.04 g C: 26.50 g Z: 25.40 g P: 0.64 g S: 0.00 g B: 2.21 BE
Mittwoch	Spinat mit Salzkartoffeln und Rührei N: 296.60 kcal F: 11.48 g GF: 4.20 g C: 29.07 g Z: 7.37 g P: 17.71 g S: 2.37 g B: 2.42 BE	Schupfnudelpfanne N: 572.18 kcal F: 46.78 g GF: 15.96 g C: 21.36 g Z: 7.36 g P: 17.23 g S: 2.01 g B: 1.77 BE	Schokopudding mit Vanillesoße N: 231.14 kcal F: 6.96 g GF: 4.62 g C: 35.50 g Z: 26.63 g P: 6.02 g S: 0.28 g B: 2.96 BE
Donnerstag	Laucheintopf mit Hackfleisch dazu Brot N: 543.89 kcal F: 28.64 g GF: 15.01 g C: 36.06 g Z: 11.43 g P: 35.14 g S: 0.73 g B: 3.00 BE	Grießbrei mit Fruchtsoße N: 429.92 kcal F: 13.13 g GF: 8.32 g C: 68.24 g Z: 50.10 g P: 8.64 g S: 0.68 g B: 6.69 BE	Quarkspeise N: 226.75 kcal F: 6.84 g GF: 4.12 g C: 32.98 g Z: 32.98 g P: 7.60 g S: 0.08 g B: 2.75 BE
Freitag	gebratenes Schollenfilet mit Kartoffelsalat dazu gemischter Salat N: 372.09 kcal F: 17.02 g GF: 2.04 g C: 25.04 g Z: 5.08 g P: 28.32 g S: 2.67 g B: 2.08 BE	Frühlingsrolle gefüllt mit Asiagemüse dazu fruchtige Currysoße N: 198.52 kcal F: 4.17 g GF: 0.83 g C: 33.70 g Z: 10.54 g P: 5.60 g S: 0.37 g B: 2.76 BE	Himbeerpudding mit Sahne N: 190.96 kcal F: 9.82 g GF: 5.82 g C: 22.10 g Z: 15.66 g P: 3.42 g S: 0.17 g B: 1.84 BE
Samstag	Weißkohleintopf mit Kasseler N: 181.73 kcal F: 1.87 g GF: 0.67 g C: 21.58 g Z: 9.69 g P: 18.60 g S: 1.79 g B: 1.79 BE	Cremesuppe N: 171.78 kcal F: 3.16 g GF: 1.87 g C: 29.13 g Z: 10.53 g P: 5.94 g S: 5.15 g B: 2.42 BE	Frisches Obst N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Sonntag	Putenroulade mit Soße dazu Brokkoli und Kartoffeln N: 544.91 kcal F: 19.25 g GF: 6.36 g C: 49.04 g Z: 16.09 g P: 42.40 g S: 2.34 g B: 4.08 BE	Geflügelroulade mit Mischgemüse in Rahm und Püree N: 523.99 kcal F: 22.51 g GF: 9.54 g C: 39.27 g Z: 10.79 g P: 40.49 g S: 0.75 g B: 3.27 BE	Eis N: 164.51 kcal F: 9.36 g GF: 5.53 g C: 16.78 g Z: 16.78 g P: 3.17 g S: 0.12 g B: 1.40 BE

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

