



KW 7	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Fliederbeersuppe mit Obsteinlage und Grießklöße N: 364.33 kcal F: 5.34 g GF: 1.74 g C: 70.53 g Z: 51.74 g P: 6.65 g S: 0.23 g B: 5.89 BE	Bunte Nudeln mit Tomatensoße und Fleischklößchen N: 355.20 kcal F: 11.10 g GF: 2.41 g C: 47.08 g Z: 8.02 g P: 16.20 g S: 2.06 g B: 3.93 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	Senfeier mit Püree und rote Bete N: 399.02 kcal F: 18.54 g GF: 8.31 g C: 38.11 g Z: 13.22 g P: 19.12 g S: 2.37 g B: 3.18 BE	Apfelküchle mit Vanillesoße N: 182.99 kcal F: 4.45 g GF: 2.53 g C: 30.43 g Z: 22.25 g P: 4.50 g S: 0.16 g B: 2.54 BE	Wackelpudding N: 58.08 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 13.06 g Z: 13.06 g P: 1.24 g S: 0.00 g B: 1.09 BE
Mittwoch	Pilzragout mit Speck und Kräuterspätzle N: 310.68 kcal F: 15.31 g GF: 7.43 g C: 31.79 g Z: 5.54 g P: 11.39 g S: 0.64 g B: 2.64 BE	Ravioli mit Tomatensoße N: 400.76 kcal F: 18.05 g GF: 9.09 g C: 39.82 g Z: 4.50 g P: 19.32 g S: 1.12 g B: 3.32 BE	Vanillepudding mit Schokoladensoße N: 337.11 kcal F: 6.85 g GF: 4.43 g C: 63.00 g Z: 47.62 g P: 4.92 g S: 0.29 g B: 5.25 BE
Donnerstag	Kohl-Hackfleischpfanne mit Salzkartoffeln N: 473.74 kcal F: 20.98 g GF: 7.49 g C: 40.78 g Z: 14.26 g P: 29.60 g S: 100.83 g B: 3.40 BE	Pfannkuchen mit Apfelmus und Zimt und Zucker N: 261.68 kcal F: 5.47 g GF: 1.92 g C: 47.20 g Z: 27.40 g P: 5.12 g S: 0.31 g B: 3.93 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 Rotbarschfilet mit Petersilien-Meerrettichsoße dazu Salzkartoffeln und Karottenmix N: 397.53 kcal F: 14.64 g GF: 4.08 g C: 34.89 g Z: 13.09 g P: 30.48 g S: 2.31 g B: 2.88 BE	Spätzlepfanne N: 187.43 kcal F: 9.66 g GF: 3.60 g C: 20.20 g Z: 5.08 g P: 4.86 g S: 0.28 g B: 1.69 BE	Erdbeerpudding mit Sahnehaube 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	Minestrone mit Nudeln N: 256.34 kcal F: 7.98 g GF: 2.26 g C: 20.02 g Z: 5.78 g P: 25.55 g S: 0.20 g B: 1.68 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	Schmorbraten mit Preiselbeer-Soße dazu Kartoffelklöße und gebutterten Rosenkohl N: 503.96 kcal F: 13.59 g GF: 6.75 g C: 53.47 g Z: 16.34 g P: 40.27 g S: 0.57 g B: 4.46 BE	Rinderbraten mit Püree und Mischgemüse in Rahm N: 441.93 kcal F: 15.90 g GF: 8.94 g C: 44.49 g Z: 12.34 g P: 29.58 g S: 0.59 g B: 3.70 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

