



KW 10	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Hausgemachte Quarkplinsen mit Pflaumenkompott N: 537.36 kcal F: 17.77 g GF: 9.24 g C: 69.28 g Z: 41.74 g P: 23.67 g S: 0.25 g B: 5.78 BE	Kartoffelsalat mit Bockwurst und Senf N: 444.78 kcal F: 32.48 g GF: 10.14 g C: 20.74 g Z: 2.65 g P: 16.88 g S: 4.26 g B: 1.72 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	Schaschlikpfanne mit Reis N: 455.05 kcal F: 17.45 g GF: 6.57 g C: 59.50 g Z: 13.74 g P: 13.61 g S: 2.48 g B: 4.96 BE	Marillenknödel mit Mandelsoße N: 455.90 kcal F: 13.89 g GF: 5.63 g C: 76.45 g Z: 46.25 g P: 13.04 g S: 0.69 g B: 6.38 BE	gelbe Grütze mit Vanillesoße N: 250.26 kcal F: 3.65 g GF: 2.35 g C: 48.96 g Z: 39.38 g P: 3.98 g S: 0.19 g B: 4.08 BE
Mittwoch	Kohlmus mit Kochwurst N: 311.00 kcal F: 19.55 g GF: 8.89 g C: 21.62 g Z: 9.67 g P: 11.91 g S: 0.78 g B: 1.80 BE	Bunte Gemüse-Reispfanne N: 289.85 kcal F: 12.45 g GF: 3.73 g C: 39.01 g Z: 4.87 g P: 5.12 g S: 0.30 g B: 3.25 BE	Panna Cotta N: 470.36 kcal F: 25.37 g GF: 15.20 g C: 54.51 g Z: 54.51 g P: 6.10 g S: 0.07 g B: 4.54 BE
Donnerstag	Sülze mit Bratkartoffeln und Remouladensoße dazu gemischter Salat N: 921.28 kcal F: 68.89 g GF: 22.98 g C: 55.03 g Z: 11.51 g P: 21.31 g S: 3.19 g B: 4.59 BE	Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 503.97 kcal F: 28.35 g GF: 7.08 g C: 41.63 g Z: 5.75 g P: 19.38 g S: 1.50 g B: 3.47 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	Dorschfilet mit Senfsoße und Salzkartoffel, Gurkensalat N: 370.67 kcal F: 10.21 g GF: 3.92 g C: 40.06 g Z: 11.18 g P: 28.08 g S: 2.87 g B: 3.33 BE	Eier in Senfsoße mit Püree und Gurkensalat N: 423.98 kcal F: 22.33 g GF: 8.78 g C: 36.71 g Z: 11.78 g P: 18.82 g S: 2.41 g B: 3.06 BE	Pistazienpudding 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	Blumenkohlsuppe mit Wursteinlage N: 214.57 kcal F: 8.27 g GF: 4.46 g C: 18.60 g Z: 6.72 g P: 15.68 g S: 1.09 g B: 1.56 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	gefüllter Schweinebraten mit Soße dazu Kroketten und Kaisergemüse N: 721.09 kcal F: 34.99 g GF: 17.70 g C: 64.49 g Z: 22.14 g P: 36.12 g S: 0.46 g B: 5.37 BE	Nackenbraten mit Kartoffelpüree und Rahmgemüse N: 584.79 kcal F: 28.54 g GF: 13.89 g C: 48.42 g Z: 16.35 g P: 33.08 g S: 0.63 g B: 4.03 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

