



KW 49	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Apfelstrudel mit Vanillesoße N: 307,28 kcal F: 11,63 g GF: 4,99 g C: 42,65 g Z: 26,60 g P: 7,21 g S: 0,24 g B: 3,56 BE	Weißkohleintopf mit Kasseler N: 215,23 kcal F: 5,96 g GF: 3,34 g C: 21,13 g Z: 9,40 g P: 18,44 g S: 1,72 g B: 1,76 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	Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 544,29 kcal F: 31,31 g GF: 8,30 g C: 43,11 g Z: 6,95 g P: 21,33 g S: 1,51 g B: 3,59 BE	gefüllter Germknödel mit Mandelsoße N: 479,10 kcal F: 6,78 g GF: 3,71 g C: 87,10 g Z: 30,52 g P: 13,57 g S: 0,91 g B: 7,25 BE	Wackelpudding mit Soße 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	Tortellini mit Käsesahnesoße N: 685,51 kcal F: 27,50 g GF: 15,04 g C: 45,84 g Z: 9,56 g P: 26,88 g S: 3,79 g B: 6,77 BE	Chicken Nuggets mit Pommes dazu Ketchup und Mayo N: 542,74 kcal F: 25,24 g GF: 9,69 g C: 57,57 g Z: 7,47 g P: 20,21 g S: 1,65 g B: 4,81 BE	Strudelpudding N: 260,70 kcal F: 6,96 g GF: 4,57 g C: 42,90 g Z: 30,02 g P: 5,90 g S: 0,31 g B: 3,58 BE
Donnerstag	Chili con Carne mit Brot N: 545,44 kcal F: 27,02 g GF: 8,38 g C: 45,84 g Z: 8,19 g P: 29,48 g S: 0,53 g B: 3,82 BE	Milchnudeln mit Zimt und Zucker N: 309,96 kcal F: 7,51 g GF: 4,59 g C: 51,55 g Z: 39,78 g P: 8,19 g S: 0,22 g B: 4,30 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	Lachs-Spinat-Auflauf mit Reis N: 452,77 kcal F: 20,87 g GF: 10,64 g C: 39,72 g Z: 6,30 g P: 25,69 g S: 2,77 g B: 3,31 BE	Rührei mit Püree und Gemüse in Rahm N: 417,09 kcal F: 20,43 g GF: 9,96 g C: 39,79 g Z: 11,37 g P: 18,34 g S: 0,75 g B: 3,32 BE	Pistazienpudding 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	Soljanka mit Brot N: 340,77 kcal F: 13,39 g GF: 5,66 g C: 31,59 g Z: 7,30 g P: 22,57 g S: 3,00 g B: 2,63 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	2. ADVENT Hähnchenroulade mit Soße, Brokkoli und Salzkartoffeln 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	2. ADVENT Geflügelroulade mit Kroketten und Rahmgemüse N: 679,26 kcal F: 30,26 g GF: 15,24 g C: 56,37 g Z: 12,06 g P: 44,27 g S: 0,57 g B: 4,70 BE	2. ADVENT 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

