



KW 51	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	hausgemachter Quarkauflauf mit Früchten und Vanillesoße N: 375.33 kcal F: 6.66 g GF: 3.30 g C: 58.24 g Z: 45.36 g P: 18.89 g S: 0.40 g B: 4.86 BE	weißer Bohneneintopf mit Speck N: 385.39 kcal F: 29.70 g GF: 13.02 g C: 19.28 g Z: 10.40 g P: 10.79 g S: 1.78 g B: 1.60 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	Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und rote Bete N: 382.88 kcal F: 14.84 g GF: 5.98 g C: 41.17 g Z: 12.35 g P: 19.57 g S: 3.92 g B: 3.44 BE	Topfen-Nockerl mit Kompott N: 475.56 kcal F: 13.10 g GF: 3.07 g C: 75.02 g Z: 41.92 g P: 12.81 g S: 0.38 g B: 6.26 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	Möhren-Kohlrabi-Kartoffelstampf mit Kasseler N: 268.45 kcal F: 5.88 g GF: 3.33 g C: 32.93 g Z: 11.13 g P: 19.55 g S: 1.75 g B: 2.73 BE	Pizza N: 473.37 kcal F: 20.16 g GF: 10.15 g C: 53.09 g Z: 6.48 g P: 19.08 g S: 1.99 g B: 4.42 BE	Milchreisdessert N: 425.20 kcal F: 10.97 g GF: 7.07 g C: 71.43 g Z: 32.71 g P: 9.19 g S: 0.19 g B: 5.96 BE
Donnerstag	Hackbraten mit Wirsingkohl in Rahm und selbstgemachtes Kartoffelpüree N: 904.00 kcal F: 58.34 g GF: 26.35 g C: 56.61 g Z: 16.74 g P: 38.25 g S: 2.09 g B: 4.72 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	Knusperfilet mit Tomate dazu Reis und Paprika-Tomatensoße N: 467.03 kcal F: 15.00 g GF: 6.91 g C: 58.80 g Z: 11.16 g P: 23.24 g S: 4.34 g B: 4.91 BE	Omelett gefüllt mit Kräutersoße N: 216.10 kcal F: 15.15 g GF: 5.71 g C: 6.58 g Z: 3.97 g P: 13.57 g S: 2.95 g B: 0.54 BE	Himbeerpudding mit Topping N: 207.05 kcal F: 10.76 g GF: 6.38 g C: 23.72 g Z: 17.28 g P: 3.70 g S: 0.18 g B: 1.98 BE
Samstag	Rindergulasch mit Spätzle N: 412.71 kcal F: 18.22 g GF: 7.07 g C: 45.02 g Z: 6.87 g P: 16.90 g S: 0.72 g B: 3.74 BE	Rindergulasch mit Kartoffelpüree N: 372.65 kcal F: 16.84 g GF: 6.92 g C: 38.86 g Z: 11.54 g P: 16.01 g S: 0.97 g B: 3.22 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	4. ADVENT "HEILIGABEND" Hühnersuppe mit Nudeln N: 446.69 kcal F: 14.01 g GF: 5.36 g C: 44.16 g Z: 8.27 g P: 35.20 g S: 4.34 g B: 3.68 BE	4. ADVENT "HEILIGABEND" 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	4. ADVENT "HEILIGABEND" Bratapfeljoghurt 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

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

