



KW 19	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Hausgemachte Quarkplinsen mit Apfelkompott N: 464.62 kcal F: 17.69 g GF: 9.26 g C: 51.56 g Z: 29.41 g P: 23.39 g S: 0.22 g B: 4.30 BE	Zwiebelkuchen mit Speck N: 341.53 kcal F: 18.17 g GF: 9.54 g C: 33.32 g Z: 5.89 g P: 10.84 g S: 0.91 g B: 2.78 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 Gurkenhappen N: 365.72 kcal F: 14.79 g GF: 5.98 g C: 37.56 g Z: 12.31 g P: 19.07 g S: 3.92 g B: 3.13 BE	Himbeer-Quark-Strudel mit Vanillesoße N: 894.67 kcal F: 61.24 g GF: 39.35 g C: 66.76 g Z: 14.74 g P: 19.71 g S: 0.47 g B: 5.56 BE	Götterspeise mit Vanillesoße N: 158.87 kcal F: 3.48 g GF: 2.33 g C: 27.11 g Z: 24.68 g P: 4.31 g S: 0.13 g B: 2.26 BE
Mittwoch	Bohnen-Kartoffelstampf mit Kochwurst N: 333.64 kcal F: 19.72 g GF: 8.97 g C: 24.43 g Z: 7.61 g P: 14.31 g S: 0.74 g B: 2.03 BE	Omelett gefüllt mit Champignon dazu 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	Rote Grütze mit Sahne N: 201.71 kcal F: 9.70 g GF: 5.34 g C: 26.22 g Z: 18.32 g P: 1.39 g S: 0.09 g B: 2.19 BE
Donnerstag	paniertes Schnitzel mit Champignon-Rahmsoße und Kartoffelpüree N: 456.28 kcal F: 17.54 g GF: 8.94 g C: 47.32 g Z: 6.50 g P: 26.88 g S: 1.19 g B: 3.93 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	Fischroulade gefüllt mit Gemüse dazu Tomatensoße mit Reis N: 482.10 kcal F: 20.43 g GF: 8.16 g C: 47.66 g Z: 9.63 g P: 26.53 g S: 3.38 g B: 3.97 BE	Backkartoffel mit Kräuterquark und gemischter Salat N: 359.31 kcal F: 10.69 g GF: 4.63 g C: 49.84 g Z: 7.07 g P: 13.93 g S: 0.83 g B: 4.16 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	Spargelcremesuppe mit Fleischklößchen N: 249.64 kcal F: 12.70 g GF: 7.30 g C: 20.23 g Z: 6.99 g P: 13.44 g S: 0.49 g B: 1.69 BE	Cremsuppe 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	Putenoberkeule mit Soße dazu Frühlingsgemüse und Kroketten N: 591.65 kcal F: 26.59 g GF: 13.08 g C: 55.38 g Z: 10.29 g P: 31.88 g S: 0.47 g B: 4.61 BE	Geflügelbraten mit Püree und Gemüse in Rahm N: 509.76 kcal F: 20.36 g GF: 9.33 g C: 44.49 g Z: 12.34 g P: 36.57 g S: 0.69 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

