



KW 10	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Kartoffelpuffer mit Apfelmus N: 411.61 kcal F: 22.44 g GF: 6.22 g C: 46.40 g Z: 16.30 g P: 5.31 g S: 0.34 g B: 3.86 BE	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	Hähnchenschenkel mit Rotkohl und haugemachtes Kartoffelpüree N: 740.44 kcal F: 44.45 g GF: 12.41 g C: 43.65 g Z: 17.22 g P: 41.41 g S: 1.59 g B: 3.62 BE	Kirschknödel mit Vanillesoße 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	Apfelschnee N: 107.41 kcal F: 4.84 g GF: 2.68 g C: 15.29 g Z: 14.79 g P: 0.52 g S: 0.02 g B: 1.27 BE
Mittwoch	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kasseler N: 180.20 kcal F: 5.77 g GF: 3.30 g C: 14.30 g Z: 6.94 g P: 17.19 g S: 1.72 g B: 1.18 BE	Bergkäsenocken mit Gemüse in Kräutersoße N: 469.94 kcal F: 13.49 g GF: 7.36 g C: 68.00 g Z: 13.65 g P: 18.13 g S: 1.46 g B: 6.66 BE	Mangocreme 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
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	Milchreis mit Zimt und Zucker, Fruchtsoße N: 563.11 kcal F: 11.18 g GF: 7.12 g C: 104.03 g Z: 64.21 g P: 9.90 g S: 0.20 g B: 8.68 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	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	Erdbeerpudding 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	Gemüseintopf mit Kartoffeln und Wursteilage N: 222.03 kcal F: 7.14 g GF: 3.80 g C: 24.48 g Z: 9.62 g P: 13.98 g S: 1.14 g B: 2.03 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	Hähnchenroulade mit Soße dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln N: 517.47 kcal F: 19.26 g GF: 6.36 g C: 43.91 g Z: 11.12 g P: 40.72 g S: 2.32 g B: 3.65 BE	Geflügelroulade mit Mischgemüse in Rahm und Krokettten 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	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

