



KW 18	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Nudeln mit Tomatensoße und Hackfleischbällchen N: 889.69 kcal F: 13.93 g GF: 4.48 g C: 161.37 g Z: 13.39 g P: 33.95 g S: 2.60 g B: 13.44 BE	Apfelstrudel mit Vanillesoße N: 514.72 kcal F: 14.80 g GF: 8.11 g C: 83.13 g Z: 48.36 g P: 9.21 g S: 0.91 g B: 6.92 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Dienstag	Hähnchenschenkel mit Rotkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 723.27 kcal F: 50.65 g GF: 12.53 g C: 26.79 g Z: 9.20 g P: 40.53 g S: 4.48 g B: 2.22 BE	Ratatouille-Eintopf mit Kichererbsen N: 104.12 kcal F: 2.16 g GF: 0.23 g C: 14.09 g Z: 6.46 g P: 5.63 g S: 1.37 g B: 1.17 BE	Götterspeise 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	Spargel mit Kartoffeln dazu Schinken und Sauce Hollandaise N: 648.32 kcal F: 54.12 g GF: 19.26 g C: 26.83 g Z: 6.87 g P: 14.74 g S: 1.98 g B: 2.24 BE	Curry-Kürbis-Cremesuppe N: 162.24 kcal F: 6.31 g GF: 3.82 g C: 21.83 g Z: 9.85 g P: 4.15 g S: 0.15 g B: 1.82 BE	Fruchtjoghurt N: 117.63 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 16.63 g Z: 14.50 g P: 3.50 g S: 0.15 g B: 1.39 BE
Donnerstag	Hackbraten mit Salzkartoffeln und Wirsing in Rahm N: 503.06 kcal F: 21.91 g GF: 10.32 g C: 49.89 g Z: 8.69 g P: 25.59 g S: 3.06 g B: 4.16 BE	Pilzragout mit Reis N: 226.71 kcal F: 2.78 g GF: 1.44 g C: 41.91 g Z: 5.23 g P: 7.85 g S: 0.06 g B: 3.48 BE	Fruchtquark N: 103.89 kcal F: 3.70 g GF: 2.50 g C: 11.00 g Z: 10.00 g P: 6.50 g S: 0.13 g B: 0.92 BE
Freitag	Matjesfilet mit Hausfrauensoße und Bratkartoffeln N: 849.10 kcal F: 62.59 g GF: 13.21 g C: 47.80 g Z: 10.34 g P: 17.32 g S: 5.20 g B: 3.99 BE	Spinatknödel mit Tomatensoße und kleinem Salat N: 402.45 kcal F: 14.74 g GF: 3.91 g C: 52.04 g Z: 13.59 g P: 15.08 g S: 3.12 g B: 4.34 BE	Karamel Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Samstag	Kartoffelsuppe mit Wiener Wurst N: 234.51 kcal F: 9.01 g GF: 5.59 g C: 31.63 g Z: 4.70 g P: 5.06 g S: 4.19 g B: 2.64 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	Obst der Saison 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	Kasselernacken mit Salzkartoffeln, Bratensoße und Mischgemüse N: 288.76 kcal F: 7.56 g GF: 3.37 g C: 45.22 g Z: 8.87 g P: 8.69 g S: 4.14 g B: 3.76 BE		Eisbecher N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

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

