



KW 20	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Currywurst mit Pommes-Frites und Ketchup N: 432.30 kcal F: 25.31 g GF: 10.37 g C: 34.08 g Z: 6.15 g P: 16.35 g S: 2.29 g B: 2.85 BE	Quarkauflauf mit Äpfel 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	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
Dienstag	Nudeln mit Hackfleischsoße "Bolognese Art" N: 355.66 kcal F: 13.73 g GF: 4.50 g C: 40.09 g Z: 4.10 g P: 17.57 g S: 1.69 g B: 3.34 BE	Milchreis mit Kirsch-Kompott und Zimtucker N: 565.03 kcal F: 12.79 g GF: 8.10 g C: 97.57 g Z: 48.98 g P: 12.47 g S: 0.34 g B: 8.12 BE	Erdbeeren mit Sahne N: 39.44 kcal F: 2.34 g GF: 1.45 g C: 3.51 g Z: 3.47 g P: 0.67 g S: 0.01 g B: 0.29 BE
Mittwoch	Weißer Bohneneintopf mit Speckwürfeln N: 90.74 kcal F: 0.72 g GF: 0.10 g C: 15.20 g Z: 2.92 g P: 4.04 g S: 1.53 g B: 1.26 BE	Rührei mit Salzkartoffeln und Rahmspinat N: 429.17 kcal F: 26.04 g GF: 9.97 g C: 28.35 g Z: 5.07 g P: 19.82 g S: 4.78 g B: 2.36 BE	Rote Grütze mit Sahne N: 156.91 kcal F: 6.44 g GF: 3.55 g C: 22.89 g Z: 9.71 g P: 0.98 g S: 0.02 g B: 1.91 BE
Donnerstag	Frikadelle mit Kohlrabi in Rahm und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 651.57 kcal F: 29.95 g GF: 14.21 g C: 61.56 g Z: 14.94 g P: 32.82 g S: 1.34 g B: 5.12 BE	Bunte Gemüse-Nudelpfanne N: 296.32 kcal F: 11.12 g GF: 2.69 g C: 40.44 g Z: 4.94 g P: 8.16 g S: 0.30 g B: 3.37 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	Mai-Schollenfilet mit Salzkartoffeln und brauner Butter dazu Blattsalat mit Joghurtdressing N: 563.65 kcal F: 35.13 g GF: 15.97 g C: 27.83 g Z: 8.00 g P: 33.60 g S: 0.93 g B: 2.32 BE	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Röstgemüse N: 335.42 kcal F: 10.05 g GF: 4.81 g C: 46.86 g Z: 8.60 g P: 12.67 g S: 1.06 g B: 3.90 BE	Schoko 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	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis N: 280.32 kcal F: 12.71 g GF: 4.25 g C: 21.17 g Z: 1.00 g P: 20.09 g S: 0.95 g B: 1.77 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	Spargelragout mit gekochten Schinken und Butterkartoffeln N: 442.80 kcal F: 17.52 g GF: 9.55 g C: 40.31 g Z: 6.53 g P: 29.72 g S: 3.01 g B: 3.36 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

