



KW 26	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	halbes Hähnchen mit Pommes-Frites dazu Ketchup/ Mayo N: 761.03 kcal F: 36.95 g GF: 13.24 g C: 36.08 g Z: 7.79 g P: 69.97 g S: 1.20 g B: 3.01 BE	Kartoffel Puffer mit Apfelmus N: 399.76 kcal F: 18.23 g GF: 6.68 g C: 51.64 g Z: 16.32 g P: 6.54 g S: 0.42 g B: 4.30 BE	Fruchtjoghurt 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	Wurstgulasch mit Spiralnudeln N: 517.21 kcal F: 24.58 g GF: 9.21 g C: 54.14 g Z: 7.71 g P: 19.55 g S: 2.39 g B: 4.51 BE	Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Brot N: 590.78 kcal F: 26.66 g GF: 3.38 g C: 68.94 g Z: 16.05 g P: 14.00 g S: 4.18 g B: 5.74 BE	Götterspeise mit Vanillesoße N: 88.32 kcal F: 1.05 g GF: 0.70 g C: 17.28 g Z: 16.55 g P: 2.16 g S: 0.04 g B: 1.44 BE
Mittwoch	Kohlrabi Eintopf mit Kasseler N: 198.79 kcal F: 6.18 g GF: 3.63 g C: 15.57 g Z: 1.47 g P: 18.37 g S: 2.47 g B: 1.29 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	Milchreisdessert N: 196.72 kcal F: 2.40 g GF: 1.52 g C: 39.09 g Z: 22.92 g P: 3.94 g S: 0.07 g B: 3.26 BE
Donnerstag	Paprika mit Hackfleisch, Tomatensoße und Reis N: 514.12 kcal F: 21.46 g GF: 8.37 g C: 52.54 g Z: 7.84 g P: 27.18 g S: 0.21 g B: 4.37 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	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	Rotbarsch mit Kartoffelspecksalat und Dip N: 645.39 kcal F: 52.16 g GF: 13.29 g C: 17.38 g Z: 2.74 g P: 27.36 g S: 2.20 g B: 1.45 BE	Gnocchi mit Spinatsoße N: 469.86 kcal F: 11.05 g GF: 5.99 g C: 79.34 g Z: 4.22 g P: 11.34 g S: 0.48 g B: 6.62 BE	Himbeerpudding 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	Blumenkohl Suppe mit Würstchen N: 336.20 kcal F: 23.01 g GF: 7.88 g C: 19.39 g Z: 6.89 g P: 12.75 g S: 1.07 g B: 1.62 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: 61.14 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 13.60 g Z: 13.60 g P: 0.20 g S: 0.03 g B: 1.13 BE
Sonntag	Rindergulasch mit Spätzle N: 377.58 kcal F: 18.96 g GF: 5.59 g C: 11.76 g Z: 2.02 g P: 40.38 g S: 2.35 g B: 0.98 BE		Eisbecher N: 60.19 kcal F: 2.70 g GF: 2.40 g C: 8.40 g Z: 7.80 g P: 0.90 g S: 0.05 g B: 0.70 BE

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

