



KW 28	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	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	Beerensuppe mit Grießklöschen N: 465.18 kcal F: 8.61 g GF: 4.20 g C: 87.08 g Z: 53.98 g P: 6.75 g S: 1.25 g B: 7.24 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	Hackfleisch-Auflauf mit Reis N: 610.18 kcal F: 29.21 g GF: 10.45 g C: 58.37 g Z: 12.34 g P: 27.78 g S: 3.54 g B: 4.86 BE	Sellerieschnitzel mit Erbsen Kartoffelpüree N: 282.20 kcal F: 7.63 g GF: 5.41 g C: 39.84 g Z: 5.20 g P: 9.28 g S: 3.82 g B: 3.32 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 136.12 kcal F: 2.95 g GF: 1.83 g C: 24.92 g Z: 11.40 g P: 1.46 g S: 0.04 g B: 2.08 BE
Mittwoch	Spinat mit Salzkartoffeln und Rührei N: 298.06 kcal F: 12.40 g GF: 3.73 g C: 27.31 g Z: 4.92 g P: 17.84 g S: 4.96 g B: 2.27 BE	Gemüsestrudel mit Kräutersoße N: 350.68 kcal F: 24.28 g GF: 14.40 g C: 23.32 g Z: 4.09 g P: 9.99 g S: 2.76 g B: 1.95 BE	Stracciatella-Creme N: 139.10 kcal F: 7.91 g GF: 4.76 g C: 11.83 g Z: 11.83 g P: 4.68 g S: 0.13 g B: 0.98 BE
Donnerstag	Kohl-Hackfleischpfanne mit Salzkartoffeln N: 446.77 kcal F: 22.30 g GF: 8.39 g C: 34.72 g Z: 8.65 g P: 26.11 g S: 98.87 g B: 2.89 BE	Pfannkuchen mit Apfelmus und Zimt und Zucker N: 261.68 kcal F: 5.47 g GF: 1.92 g C: 47.20 g Z: 27.40 g P: 5.12 g S: 0.31 g B: 3.93 BE	Quarkspeise N: 99.13 kcal F: 1.43 g GF: 0.89 g C: 9.51 g Z: 8.70 g P: 11.28 g S: 0.10 g B: 0.80 BE
Freitag	Fischrikadelle mit Bechamelkartoffeln und Remoulade dazu Tomatensalat N: 853.35 kcal F: 58.34 g GF: 24.78 g C: 56.79 g Z: 12.95 g P: 25.53 g S: 2.74 g B: 4.74 BE	Kartoffelaufbau mit Tomaten und Zucchini N: 329.49 kcal F: 18.54 g GF: 12.42 g C: 27.28 g Z: 6.14 g P: 12.31 g S: 1.73 g B: 2.27 BE	Vanillepudding mit Schokosoße N: 148.41 kcal F: 4.49 g GF: 2.96 g C: 22.70 g Z: 14.86 g P: 3.91 g S: 0.20 g B: 1.89 BE
Samstag	Hühnersuppe mit Nudeln N: 215.96 kcal F: 5.78 g GF: 1.67 g C: 25.45 g Z: 2.93 g P: 14.80 g S: 3.13 g B: 2.12 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	gepökelter Schweinebraten "Burgunder Art" mit Soße, dazu Salzkartoffeln und Bohnen N: 367.41 kcal F: 7.47 g GF: 3.40 g C: 47.25 g Z: 10.94 g P: 8.82 g S: 2.03 g B: 3.93 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

