



KW 29	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Pilze-Speck-Zwiebelpfanne mit Rührei und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 522.18 kcal F: 31.96 g GF: 13.65 g C: 32.30 g Z: 9.85 g P: 26.02 g S: 0.36 g B: 2.66 BE	American Pancake mit Sirup N: 347.77 kcal F: 9.97 g GF: 3.51 g C: 54.67 g Z: 18.82 g P: 9.16 g S: 0.58 g B: 4.56 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	Birnen, Bohnen und Speck mit Kartoffeln N: 387.90 kcal F: 24.34 g GF: 11.22 g C: 33.98 g Z: 12.54 g P: 8.04 g S: 3.23 g B: 2.83 BE	gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis N: 684.64 kcal F: 26.54 g GF: 7.01 g C: 81.74 g Z: 17.60 g P: 26.31 g S: 2.91 g B: 6.82 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
Mittwoch	Hühnerfrikassee mit Salzkartoffeln N: 422.16 kcal F: 14.49 g GF: 6.83 g C: 42.19 g Z: 8.60 g P: 29.56 g S: 2.52 g B: 3.51 BE	Spinatknödel mit Soße und Parmesan N: 466.61 kcal F: 19.80 g GF: 6.66 g C: 61.92 g Z: 11.14 g P: 19.18 g S: 3.83 g B: 5.16 BE	Kirschen mit Joghurtcreme 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	Gyros vom Schwein mit Zaziki, Krautsalat und Reis N: 457.67 kcal F: 20.31 g GF: 8.16 g C: 45.56 g Z: 7.28 g P: 23.34 g S: 1.62 g B: 3.79 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 571.90 kcal F: 9.21 g GF: 3.94 g C: 103.04 g Z: 36.94 g P: 16.03 g S: 1.24 g B: 8.58 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	Dorschfilet mit Senfsoße und Salzkartoffel, Gurkensalat N: 370.67 kcal F: 10.21 g GF: 3.92 g C: 40.06 g Z: 11.18 g P: 28.08 g S: 2.87 g B: 3.33 BE	Ravioli N: 400.76 kcal F: 18.05 g GF: 9.09 g C: 39.82 g Z: 4.50 g P: 19.32 g S: 1.12 g B: 3.32 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	Erbsen Eintopf mit Kasseler N: 402.61 kcal F: 12.26 g GF: 4.69 g C: 36.57 g Z: 4.84 g P: 35.26 g S: 3.66 g B: 3.05 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	Rinderroulade mit Soße, Rotkohl und Kartoffelklöße N: 552.66 kcal F: 17.52 g GF: 6.20 g C: 58.81 g Z: 17.60 g P: 38.82 g S: 2.26 g B: 4.91 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

