



KW 30	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Bouletten mit Porree in Rahm und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 650.92 kcal F: 32.56 g GF: 15.35 g C: 61.04 g Z: 13.59 g P: 27.50 g S: 1.77 g B: 5.08 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 879.86 kcal F: 20.81 g GF: 12.81 g C: 155.77 g Z: 86.85 g P: 12.68 g S: 2.48 g B: 12.98 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	Hähnchen in Cornflacks-Panade mit Kroketten und Rahmgemüse N: 452.19 kcal F: 9.89 g GF: 5.23 g C: 62.04 g Z: 10.86 g P: 27.57 g S: 2.11 g B: 5.16 BE	Mariniertes Grillgemüse mit Bulgur N: 201.72 kcal F: 5.78 g GF: 0.77 g C: 38.35 g Z: 5.86 g P: 9.88 g S: 1.32 g B: 3.18 BE	Obstsalat N: 100.71 kcal F: 0.30 g GF: 0.10 g C: 23.48 g Z: 22.38 g P: 0.50 g S: 0.10 g B: 1.96 BE
Mittwoch	Hack-Käse-Lauch-Eintopf mit Brot N: 510.90 kcal F: 27.91 g GF: 13.41 g C: 34.30 g Z: 9.31 g P: 30.48 g S: 0.55 g B: 2.85 BE	Gemüse Lasagne mit Tomatensoße N: 674.97 kcal F: 21.29 g GF: 9.23 g C: 92.86 g Z: 17.79 g P: 25.57 g S: 6.64 g B: 7.74 BE	Nuss 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
Donnerstag	Kartoffelsalat mit Würstchen N: 421.54 kcal F: 30.58 g GF: 10.52 g C: 19.75 g Z: 1.96 g P: 16.38 g S: 4.02 g B: 1.64 BE	Quarkstrudel mit Rosinen dazu Vanillesoße N: 872.48 kcal F: 26.91 g GF: 10.52 g C: 123.52 g Z: 62.66 g P: 31.02 g S: 0.95 g B: 10.31 BE	Fruchtquark N: 126.54 kcal F: 1.42 g GF: 0.85 g C: 20.52 g Z: 20.01 g P: 7.36 g S: 0.07 g B: 1.71 BE
Freitag	ingelegter Brathering mit Bratkartoffeln dazu Eisbergsalat mit Joghurtdressing N: 715.84 kcal F: 45.78 g GF: 9.36 g C: 51.89 g Z: 12.66 g P: 23.31 g S: 1.12 g B: 4.33 BE	Spinatstrudel mit Fetakäse dazu Käse-Sahnesoße N: 764.37 kcal F: 44.55 g GF: 21.65 g C: 55.39 g Z: 20.65 g P: 35.87 g S: 3.43 g B: 4.61 BE	Karamellpudding mit Mandelsoße N: 259.77 kcal F: 5.60 g GF: 3.52 g C: 47.31 g Z: 32.81 g P: 4.30 g S: 0.28 g B: 3.95 BE
Samstag	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	Blumenkohl Suppe mit Brot N: 276.24 kcal F: 16.32 g GF: 10.33 g C: 24.74 g Z: 3.92 g P: 7.21 g S: 4.08 g B: 2.03 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	Kalbsfrikasse mit Petersilienkartoffeln N: 303.16 kcal F: 6.60 g GF: 3.31 g C: 22.57 g Z: 2.40 g P: 37.19 g S: 1.70 g B: 1.86 BE	Pilzragout mit Kartoffelklöße N: 229.68 kcal F: 3.94 g GF: 1.77 g C: 37.64 g Z: 6.26 g P: 10.00 g S: 0.77 g B: 3.11 BE	Eisbecher N: 164.51 kcal F: 9.36 g GF: 5.53 g C: 16.78 g Z: 16.78 g P: 3.17 g S: 0.12 g B: 1.40 BE

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

