



KW 31	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	<b>Cordon bleu vom Schwein mit Kroketten und Rahmgemüse</b> N: 598.52 kcal F: 20.20 g GF: 10.13 g C: 70.36 g Z: 2.89 g P: 31.30 g S: 1.29 g B: 5.87 BE	<b>Quarkauflauf mit Äpfel und Vanillesoße</b> 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	<b>Fruchtjoghurt</b> 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	<b>Bratwurst mit Nudelsalat</b> N: 542.04 kcal F: 37.21 g GF: 15.16 g C: 32.72 g Z: 2.46 g P: 19.71 g S: 2.59 g B: 2.72 BE	<b>Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuter dip und Salat</b> N: 527.96 kcal F: 35.59 g GF: 4.50 g C: 41.12 g Z: 8.81 g P: 11.16 g S: 1.69 g B: 3.43 BE	<b>Erdbeeren mit Sahne</b> N: 27.89 kcal F: 0.94 g GF: 0.47 g C: 3.68 g Z: 3.53 g P: 0.70 g S: 0.01 g B: 0.31 BE
Mittwoch	<b>Bunte Nudeln mit Tomatensoße und Fleischklößchen</b> N: 355.20 kcal F: 11.10 g GF: 2.41 g C: 47.08 g Z: 8.02 g P: 16.20 g S: 2.06 g B: 3.93 BE	<b>Gekochte Eier mit Salzkartoffeln und Senfsoße dazu Gurkenhappen</b> N: 467.15 kcal F: 26.10 g GF: 11.80 g C: 35.48 g Z: 11.24 g P: 21.07 g S: 10.50 g B: 2.96 BE	<b>Buttermilchdessert</b> N: 51.77 kcal F: 2.81 g GF: 1.70 g C: 3.28 g Z: 3.28 g P: 2.91 g S: 0.09 g B: 0.27 BE
Donnerstag	<b>Königsberger Klopse mit Kapernsoße dazu Salzkartoffeln und rote Bete</b> N: 373.79 kcal F: 16.14 g GF: 6.84 g C: 27.60 g Z: 8.12 g P: 28.22 g S: 2.72 g B: 2.30 BE	<b>gefüllter Topfenknödel mit Vanillesoße</b> N: 565.08 kcal F: 22.57 g GF: 5.19 g C: 71.40 g Z: 33.30 g P: 18.14 g S: 0.85 g B: 5.95 BE	<b>Fruchtquark</b> N: 143.26 kcal F: 2.06 g GF: 1.29 g C: 22.91 g Z: 19.68 g P: 7.55 g S: 0.08 g B: 1.91 BE
Freitag	<b>Scholle Müllerin mit Salzkartoffeln und brauner Butter dazu Blattsalat</b> N: 508.93 kcal F: 32.45 g GF: 14.79 g C: 21.58 g Z: 1.75 g P: 32.47 g S: 0.89 g B: 1.80 BE	<b>Backkartoffel mit Kräuterquark und gemischter Salat</b> N: 359.31 kcal F: 10.69 g GF: 4.63 g C: 49.84 g Z: 7.07 g P: 13.93 g S: 0.83 g B: 4.16 BE	<b>Mandelpudding mit Schokoladensoße</b> N: 298.93 kcal F: 6.42 g GF: 4.16 g C: 54.40 g Z: 38.76 g P: 5.04 g S: 0.30 g B: 4.54 BE
Samstag	<b>Hühnereintopf mit Gemüse und Reis</b> 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	<b>Cremesuppe</b> 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	<b>Frisches Obst</b> 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	<b>Braten von der Putenoberkeule mit Brokkoli und Kartoffeln</b> N: 436.69 kcal F: 12.42 g GF: 6.14 g C: 42.18 g Z: 7.75 g P: 38.94 g S: 0.74 g B: 3.51 BE	<b>Spargelragout mit Kartoffelpüree</b> N: 349.24 kcal F: 10.61 g GF: 6.06 g C: 38.17 g Z: 12.39 g P: 24.38 g S: 1.69 g B: 3.17 BE	<b>Eisbecher</b> 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

