



KW 32	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Paprika mit Hackfleisch und Tomatensoße mit Reis N: 795.03 kcal F: 22.06 g GF: 6.53 g C: 118.12 g Z: 11.42 g P: 29.50 g S: 1.77 g B: 9.86 BE	Milchreis mit Kirsch-Kompott und Zimtucker N: 540.16 kcal F: 12.78 g GF: 8.17 g C: 87.18 g Z: 38.69 g P: 12.45 g S: 0.31 g B: 7.26 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	Schaschlikpfanne mit Nudeln N: 485.85 kcal F: 19.85 g GF: 6.40 g C: 57.81 g Z: 10.31 g P: 18.34 g S: 1.51 g B: 4.82 BE	Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuterdip N: 413.25 kcal F: 23.36 g GF: 3.19 g C: 40.13 g Z: 7.91 g P: 10.61 g S: 1.41 g B: 3.34 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 128.80 kcal F: 1.70 g GF: 0.96 g C: 25.08 g Z: 11.47 g P: 1.48 g S: 0.04 g B: 2.09 BE
Mittwoch	Zwiebelkuchen mit Speck N: 341.53 kcal F: 18.17 g GF: 9.54 g C: 33.32 g Z: 5.89 g P: 10.84 g S: 0.91 g B: 2.78 BE	Eierragout mit Leipziger Allerlei Gemüse und Salzkartoffeln N: 379.91 kcal F: 16.61 g GF: 7.96 g C: 40.55 g Z: 6.14 g P: 16.26 g S: 1.06 g B: 3.38 BE	Strudelpudding N: 221.53 kcal F: 6.14 g GF: 3.93 g C: 35.81 g Z: 24.07 g P: 5.16 g S: 0.29 g B: 2.99 BE
Donnerstag	Hähnchenbrustfilet "Piccata Milanese" auf Nudeln mit Tomaten-Gemüsesoße N: 915.96 kcal F: 21.12 g GF: 3.72 g C: 134.17 g Z: 8.02 g P: 42.40 g S: 4.51 g B: 11.18 BE	Apfelküchle mit Vanillesoße N: 182.99 kcal F: 4.45 g GF: 2.53 g C: 30.43 g Z: 22.25 g P: 4.50 g S: 0.16 g B: 2.54 BE	Fruchtquark 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	Matjes mit grünen Bohnen, Speckstibbe und Kartoffeln N: 550.38 kcal F: 38.51 g GF: 8.48 g C: 28.69 g Z: 5.94 g P: 15.86 g S: 4.99 g B: 2.39 BE	Backkartoffel mit Kräuterquark und gemischter Salat 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	Himbeerpudding mit Mandelsoße 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	Kartoffelsuppe mit Wiener N: 261.05 kcal F: 23.20 g GF: 9.61 g C: 0.19 g Z: 0.17 g P: 13.50 g S: 2.00 g B: 0.02 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	Schweinsbraten mit Kartoffelknödel, Bratensoße und Mischgemüse N: 349.00 kcal F: 8.91 g GF: 3.74 g C: 54.86 g Z: 9.14 g P: 11.17 g S: 2.88 g B: 4.55 BE	Gemüsebratling mit Sauce Hollandaise und Püree N: 727.81 kcal F: 53.45 g GF: 22.16 g C: 50.40 g Z: 5.98 g P: 10.88 g S: 2.12 g B: 4.20 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

