



KW 35	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Currygeschnetzeltes vom Hühnchen mit Reis N: 384.18 kcal F: 5.91 g GF: 1.84 g C: 71.14 g Z: 23.25 g P: 10.52 g S: 0.30 g B: 5.93 BE	Beerensuppe mit Grießklöschen N: 475.71 kcal F: 15.40 g GF: 7.87 g C: 74.22 g Z: 55.96 g P: 7.10 g S: 0.91 g B: 6.18 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	Schnitzel Wiener Art vom Schwein mit Kroketten und Rahmgemüse N: 438.60 kcal F: 14.63 g GF: 7.49 g C: 41.77 g Z: 12.59 g P: 32.52 g S: 1.75 g B: 3.47 BE	Gnocchi mit Spinatsoße N: 475.15 kcal F: 6.53 g GF: 3.14 g C: 87.36 g Z: 2.20 g P: 12.65 g S: 2.32 g B: 7.29 BE	Frucht Cocktail N: 59.95 kcal F: 0.50 g GF: 0.50 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.01 g B: 1.17 BE
Mittwoch	Chili con Carne mit Reis N: 497.57 kcal F: 14.36 g GF: 4.12 g C: 61.90 g Z: 6.29 g P: 24.52 g S: 2.08 g B: 5.16 BE	Gemüse-Lasagne N: 558.01 kcal F: 28.15 g GF: 12.34 g C: 49.27 g Z: 2.51 g P: 26.83 g S: 0.93 g B: 4.09 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	gebratene Leber mit geschmorten Zwiebeln und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 430.90 kcal F: 19.31 g GF: 7.35 g C: 39.58 g Z: 7.75 g P: 23.76 g S: 2.25 g B: 3.30 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 880.33 kcal F: 20.81 g GF: 13.14 g C: 156.04 g Z: 87.28 g P: 12.66 g S: 2.47 g B: 13.00 BE	Quarkspeise 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	Rotbarschfilet mit Petersiliensoße dazu Salzkartoffeln und Gemüse N: 474.97 kcal F: 20.73 g GF: 6.84 g C: 37.57 g Z: 8.02 g P: 33.57 g S: 1.23 g B: 3.12 BE	Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Brot N: 997.02 kcal F: 60.43 g GF: 29.81 g C: 71.61 g Z: 16.22 g P: 39.61 g S: 7.65 g B: 5.97 BE	Nougatpudding 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	Champignonsuppe mit Fleischklößchen N: 230.98 kcal F: 7.76 g GF: 4.18 g C: 21.86 g Z: 4.58 g P: 18.09 g S: 0.50 g B: 1.79 BE	Cremesuppe mit Brot N: 220.26 kcal F: 3.39 g GF: 1.93 g C: 38.90 g Z: 10.77 g P: 7.58 g S: 5.29 g B: 3.24 BE	Obst der Saison N: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE
Sonntag	Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Salzkartoffeln und bunte Möhren N: 336.30 kcal F: 9.17 g GF: 4.76 g C: 36.81 g Z: 18.43 g P: 25.35 g S: 2.15 g B: 3.04 BE	Gemüsestrudel mit Sahnesoße N: 540.89 kcal F: 40.04 g GF: 23.29 g C: 24.48 g Z: 7.34 g P: 21.11 g S: 2.73 g B: 2.02 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

