



KW 36	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Gyros mit Reis, Zaziki und Krautsalat N: 614.47 kcal F: 29.40 g GF: 5.16 g C: 41.64 g Z: 7.60 g P: 44.90 g S: 3.82 g B: 3.47 BE	Hausgemachte Quarkplinsen mit Pflaumenkompott N: 449.02 kcal F: 16.53 g GF: 3.89 g C: 58.18 g Z: 33.25 g P: 15.84 g S: 0.29 g B: 4.85 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	Haxenfleisch mit bayrisch Kraut und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 592.24 kcal F: 33.62 g GF: 12.47 g C: 35.09 g Z: 12.62 g P: 36.50 g S: 1.55 g B: 2.92 BE	Bulgur mit Ratatouille N: 197.41 kcal F: 9.33 g GF: 1.42 g C: 24.06 g Z: 4.36 g P: 4.12 g S: 0.41 g B: 2.01 BE	Obstsalat N: 112.22 kcal F: 0.15 g GF: 0.04 g C: 26.50 g Z: 25.40 g P: 0.64 g S: 0.00 g B: 2.21 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	Spinat mit Salzkartoffeln und Rührei N: 296.60 kcal F: 11.48 g GF: 4.20 g C: 29.07 g Z: 7.37 g P: 17.71 g S: 2.37 g B: 2.42 BE	Stracciatella-Creme N: 139.10 kcal F: 7.91 g GF: 4.76 g C: 11.83 g Z: 11.83 g P: 4.68 g S: 0.13 g B: 0.98 BE
Donnerstag	"Jägerschnitte" mit Nudeln und Tomatensoße N: 574.94 kcal F: 31.10 g GF: 8.06 g C: 48.95 g Z: 8.11 g P: 24.87 g S: 3.68 g B: 4.09 BE	gefüllter Pfannkuchen mit Vanillesoße N: 386.63 kcal F: 15.05 g GF: 4.79 g C: 52.27 g Z: 26.15 g P: 9.90 g S: 0.32 g B: 4.35 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	Seelachsfilet mit Bechamelkartoffeln und Gurkensalat N: 501.07 kcal F: 27.51 g GF: 7.71 g C: 41.25 g Z: 10.41 g P: 22.19 g S: 2.57 g B: 3.44 BE	Pizza Margherita N: 869.36 kcal F: 25.90 g GF: 12.60 g C: 123.90 g Z: 12.25 g P: 35.00 g S: 5.60 g B: 10.32 BE	Vanillepudding mit Schokoladensoße N: 337.11 kcal F: 6.85 g GF: 4.43 g C: 63.00 g Z: 47.62 g P: 4.92 g S: 0.29 g B: 5.25 BE
Samstag	Blumenkohlsuppe mit Wursteinlage N: 336.20 kcal F: 23.01 g GF: 7.88 g C: 19.39 g Z: 6.89 g P: 12.75 g S: 1.07 g B: 1.62 BE	Cremesuppe mit Brot 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	Rindergulasch mit Spätzle N: 265.63 kcal F: 14.29 g GF: 5.38 g C: 22.59 g Z: 6.58 g P: 11.63 g S: 1.33 g B: 1.87 BE	Pilzragout mit Kartoffelklöße N: 206.45 kcal F: 4.56 g GF: 2.98 g C: 32.29 g Z: 6.23 g P: 8.27 g S: 0.46 g B: 2.68 BE	Eisbecher N: 214.47 kcal F: 15.40 g GF: 8.85 g C: 16.34 g Z: 15.71 g P: 2.90 g S: 0.09 g B: 1.36 BE

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

