



KW 37	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	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	Apfelstrudel mit Vanillesoße N: 503.07 kcal F: 10.88 g GF: 5.40 g C: 83.66 g Z: 48.64 g P: 9.28 g S: 0.91 g B: 6.97 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	Leberkäse mit hausgemachten Kartoffelpüree und Möhren in Rahm N: 698.01 kcal F: 45.55 g GF: 17.62 g C: 52.13 g Z: 15.78 g P: 19.72 g S: 1.66 g B: 4.33 BE	Kartoffeltaschen mit Ratatouille Gemüse N: 501.56 kcal F: 32.05 g GF: 8.34 g C: 43.42 g Z: 8.41 g P: 8.66 g S: 3.75 g B: 3.61 BE	Apfelschnee N: 107.41 kcal F: 4.84 g GF: 2.68 g C: 15.29 g Z: 14.79 g P: 0.52 g S: 0.02 g B: 1.27 BE
Mittwoch	Hühnerfrikassee mit Reis N: 484.89 kcal F: 14.72 g GF: 6.87 g C: 56.84 g Z: 7.89 g P: 30.36 g S: 0.55 g B: 4.73 BE	Spinatknödel mit Tomatensoße N: 466.61 kcal F: 17.02 g GF: 4.76 g C: 61.67 g Z: 11.09 g P: 15.85 g S: 3.61 g B: 5.14 BE	Kirschen mit Joghurtcreme 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
Donnerstag	Frikadelle mit Rosmarinkartoffeln und Rahmchampignons N: 508.46 kcal F: 23.00 g GF: 7.74 g C: 50.50 g Z: 6.54 g P: 23.59 g S: 2.58 g B: 4.19 BE	Milchnudeln mit Zimt und Zucker N: 309.96 kcal F: 7.51 g GF: 4.59 g C: 51.55 g Z: 39.78 g P: 8.19 g S: 0.22 g B: 4.30 BE	Quarkspeise 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	Schlemmerfilet mit Dillsoße und Reis N: 561.06 kcal F: 28.49 g GF: 10.44 g C: 54.11 g Z: 5.26 g P: 21.23 g S: 3.63 g B: 4.51 BE	Rührei mit Püree und Gemüse in Rahm N: 417.09 kcal F: 20.43 g GF: 9.96 g C: 39.79 g Z: 11.37 g P: 18.34 g S: 0.75 g B: 3.32 BE	Erdbeerpudding mit Sahne N: 190.96 kcal F: 9.82 g GF: 5.82 g C: 22.10 g Z: 15.66 g P: 3.42 g S: 0.17 g B: 1.84 BE
Samstag	Soljanka mit Brot N: 340.77 kcal F: 13.39 g GF: 5.66 g C: 31.59 g Z: 7.30 g P: 22.57 g S: 3.00 g B: 2.63 BE	Buchweizensuppe N: 193.01 kcal F: 1.71 g GF: 0.58 g C: 36.93 g Z: 14.97 g P: 5.19 g S: 0.03 g B: 3.08 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	Schweinefilet mit Rotkohl und Kroketten N: 432.34 kcal F: 14.04 g GF: 8.44 g C: 46.33 g Z: 14.82 g P: 29.28 g S: 1.01 g B: 3.86 BE	Spinat Omelett mit Sahnesoße N: 404.66 kcal F: 30.93 g GF: 14.61 g C: 7.73 g Z: 7.27 g P: 24.10 g S: 2.94 g B: 0.63 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

