



KW 38	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Pizza Salami N: 473.37 kcal F: 20.16 g GF: 10.15 g C: 53.09 g Z: 6.48 g P: 19.08 g S: 1.99 g B: 4.42 BE	Buttermilchsuppe mit Grießklöße N: 336.41 kcal F: 4.35 g GF: 2.08 g C: 62.81 g Z: 40.91 g P: 9.53 g S: 0.49 g B: 5.23 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	Bratwurst mit Senf dazu Sauerkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 585.83 kcal F: 35.82 g GF: 14.80 g C: 44.68 g Z: 18.36 g P: 20.23 g S: 4.36 g B: 3.72 BE	vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis N: 667.85 kcal F: 26.10 g GF: 6.86 g C: 77.36 g Z: 18.13 g P: 26.67 g S: 2.86 g B: 6.45 BE	Buttermilchdessert N: 253.10 kcal F: 0.98 g GF: 0.51 g C: 53.41 g Z: 38.79 g P: 5.82 g S: 0.34 g B: 4.45 BE
Mittwoch	Bunte Nudeln mit Champignon-Schinken-Käsesahnesoße N: 360.01 kcal F: 13.09 g GF: 6.42 g C: 39.61 g Z: 3.90 g P: 20.36 g S: 2.11 g B: 3.28 BE	Bunte Gemüse-Reispfanne N: 289.85 kcal F: 12.45 g GF: 3.73 g C: 39.01 g Z: 4.87 g P: 5.12 g S: 0.30 g B: 3.25 BE	Milchreisdessert N: 168.84 kcal F: 2.19 g GF: 1.38 g C: 33.10 g Z: 13.63 g P: 3.63 g S: 0.06 g B: 2.76 BE
Donnerstag	Weißkohl-Hackfleischpfanne mit Salzkartoffeln N: 465.95 kcal F: 24.35 g GF: 8.60 g C: 34.31 g Z: 7.89 g P: 26.77 g S: 102.68 g B: 2.86 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	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	Rollmops mit Bratkartoffeln und gemischter Salat N: 585.14 kcal F: 37.74 g GF: 6.89 g C: 42.64 g Z: 6.64 g P: 17.62 g S: 5.87 g B: 3.55 BE	Gemüse-Nudelpfanne N: 296.32 kcal F: 11.12 g GF: 2.69 g C: 40.44 g Z: 4.94 g P: 8.16 g S: 0.30 g B: 3.37 BE	Karamellpudding 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	Hühnersuppe mit Nudeln N: 446.69 kcal F: 14.01 g GF: 5.36 g C: 44.16 g Z: 8.27 g P: 35.20 g S: 4.34 g B: 3.68 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: 61.14 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 13.60 g Z: 13.60 g P: 0.20 g S: 0.03 g B: 1.13 BE
Sonntag	Kasselernacken mit Soße, Salzkartoffeln und Gemüse-Mix N: 342.76 kcal F: 8.59 g GF: 3.82 g C: 44.77 g Z: 8.62 g P: 20.23 g S: 3.36 g B: 3.72 BE	Gemüsebratling mit Kräutersoße und Püree N: 517.11 kcal F: 28.46 g GF: 6.97 g C: 53.75 g Z: 6.92 g P: 10.64 g S: 2.78 g B: 4.49 BE	Eisbecher N: 60.19 kcal F: 2.70 g GF: 2.40 g C: 8.40 g Z: 7.80 g P: 0.90 g S: 0.05 g B: 0.70 BE

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

