



KW 39	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	<b>Currywurst mit Pommes-Frites und Ketchup</b> N: 432.30 kcal F: 25.31 g GF: 10.37 g C: 34.08 g Z: 6.15 g P: 16.35 g S: 2.29 g B: 2.85 BE	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> N: 1299.63 kcal F: 101.78 g GF: 65.42 g C: 18.56 g Z: 7.60 g P: 79.94 g S: 3.00 g B: 1.55 BE	<b>Fruchtjoghurt</b> 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	<b>Hähnchenschenkel mit Rotkohl und haugemachtes Kartoffelpüree</b> N: 740.44 kcal F: 44.45 g GF: 12.41 g C: 43.65 g Z: 17.22 g P: 41.41 g S: 1.59 g B: 3.62 BE	<b>American Pancake mit Sirup</b> N: 347.77 kcal F: 9.97 g GF: 3.51 g C: 54.67 g Z: 18.82 g P: 9.16 g S: 0.58 g B: 4.56 BE	<b>Götterspeise mit Vanillesoße</b> N: 158.87 kcal F: 3.48 g GF: 2.33 g C: 27.11 g Z: 24.68 g P: 4.31 g S: 0.13 g B: 2.26 BE
Mittwoch	<b>Steckrübenmus mit Kasseler</b> N: 287.95 kcal F: 5.96 g GF: 1.03 g C: 36.97 g Z: 14.74 g P: 19.98 g S: 1.83 g B: 3.08 BE	<b>Omelett mit Rahmgemüse dazu Kartoffelpüree</b> N: 572.35 kcal F: 35.60 g GF: 16.40 g C: 44.90 g Z: 15.68 g P: 18.09 g S: 1.38 g B: 3.73 BE	<b>Strudelpudding</b> 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	<b>"Bifteki" mit Krautsalat, Reis und Zaziki</b> N: 527.68 kcal F: 23.43 g GF: 9.14 g C: 46.15 g Z: 7.17 g P: 31.83 g S: 3.18 g B: 3.85 BE	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b> N: 411.61 kcal F: 22.44 g GF: 6.22 g C: 46.40 g Z: 16.30 g P: 5.31 g S: 0.34 g B: 3.86 BE	<b>Quarkspeise</b> 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	<b>Gebratenes Schollenfilet mit Speckkartoffelsalat und einem bunten Salat</b> N: 696.73 kcal F: 39.70 g GF: 8.11 g C: 40.25 g Z: 10.40 g P: 44.17 g S: 0.78 g B: 3.36 BE	<b>Bunte Gemüsepfanne mit Reis</b> 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	<b>Mandelpudding mit Karamellsoße</b> N: 231.14 kcal F: 6.96 g GF: 4.62 g C: 35.50 g Z: 26.63 g P: 6.02 g S: 0.28 g B: 2.96 BE
Samstag	<b>Weißer Bohneneintopf mit Speckwürfeln</b> N: 385.39 kcal F: 29.70 g GF: 13.02 g C: 19.28 g Z: 10.40 g P: 10.79 g S: 1.78 g B: 1.60 BE	<b>Kartoffelcremesuppe vegetarisch</b> N: 190.34 kcal F: 5.59 g GF: 3.44 g C: 29.26 g Z: 7.47 g P: 4.68 g S: 0.12 g B: 2.43 BE	<b>Obst der Saison</b> 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	<b>Sauerbraten mit Soße dazu Kartoffelklöße und Rosenkohl</b> N: 506.10 kcal F: 18.76 g GF: 8.96 g C: 45.88 g Z: 8.75 g P: 37.20 g S: 0.55 g B: 3.82 BE	<b>Gemüseragout mit Kartoffelpüree</b> N: 274.14 kcal F: 7.55 g GF: 4.52 g C: 40.67 g Z: 11.94 g P: 10.13 g S: 0.49 g B: 3.38 BE	<b>Eisbecher</b> 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

