



KW 40	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Pilze-Speck-Zwiebelpfanne mit Rührei und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 522.18 kcal F: 31.96 g GF: 13.65 g C: 32.30 g Z: 9.85 g P: 26.02 g S: 0.36 g B: 2.66 BE	Quark Grieß Auflauf mit Vanillesoße N: 373.33 kcal F: 6.62 g GF: 3.30 g C: 57.64 g Z: 45.28 g P: 19.08 g S: 0.40 g B: 4.81 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	Piccata Milanese auf Nudeln mit Tomaten-Gemüsesoße N: 565.32 kcal F: 18.00 g GF: 3.12 g C: 66.62 g Z: 7.15 g P: 33.28 g S: 4.93 g B: 5.54 BE	Kartoffelgratin mit Fetakäse und Salat N: 444.79 kcal F: 25.55 g GF: 15.29 g C: 39.98 g Z: 3.66 g P: 12.70 g S: 2.10 g B: 3.33 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 335.26 kcal F: 3.78 g GF: 2.39 g C: 70.17 g Z: 48.14 g P: 3.86 g S: 0.29 g B: 5.85 BE
Mittwoch	Zwiebelkuchen mit Speck N: 341.53 kcal F: 18.17 g GF: 9.54 g C: 33.32 g Z: 5.89 g P: 10.84 g S: 0.91 g B: 2.78 BE	Tortellini mit Spinat-Käsesahnesoße N: 685.51 kcal F: 27.50 g GF: 15.04 g C: 81.25 g Z: 9.56 g P: 26.88 g S: 3.79 g B: 6.77 BE	Mangocreme 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	"Cordon Bleu" mit Krokettten und Leipziger Allerlei mit Sauce Hollandaise N: 844.32 kcal F: 55.56 g GF: 30.00 g C: 45.02 g Z: 5.58 g P: 40.49 g S: 1.96 g B: 3.75 BE	Käsesouffles mit Sahnesoße N: 447.96 kcal F: 30.05 g GF: 15.67 g C: 23.50 g Z: 6.66 g P: 19.36 g S: 0.90 g B: 1.94 BE	Panna Cotta N: 470.36 kcal F: 25.37 g GF: 15.20 g C: 54.51 g Z: 54.51 g P: 6.10 g S: 0.07 g B: 4.54 BE
Freitag	Lachs-Spinat-Auflauf mit Reis N: 434.54 kcal F: 20.67 g GF: 10.59 g C: 36.12 g Z: 2.74 g P: 25.24 g S: 2.77 g B: 3.01 BE	Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuter dip und Salat N: 548.63 kcal F: 37.45 g GF: 5.77 g C: 41.34 g Z: 9.67 g P: 11.39 g S: 1.70 g B: 3.45 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
Samstag	Linseneintopf mit Rauchfleisch N: 187.10 kcal F: 2.66 g GF: 0.77 g C: 21.20 g Z: 6.83 g P: 18.57 g S: 1.87 g B: 1.76 BE	Cremesuppe mit Reis N: 318.51 kcal F: 11.16 g GF: 6.62 g C: 47.67 g Z: 7.13 g P: 6.15 g S: 0.12 g B: 3.98 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	gefüllter Schweinebraten mit Soße, Salzkartoffeln und gemischtes Gemüse N: 564.96 kcal F: 24.49 g GF: 10.21 g C: 51.41 g Z: 14.58 g P: 33.43 g S: 2.18 g B: 4.28 BE	Omelett gefüllt mit Champignon dazu Kräutersoße N: 216.10 kcal F: 15.15 g GF: 5.71 g C: 6.58 g Z: 3.97 g P: 13.57 g S: 2.95 g B: 0.54 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

