



KW 41	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Schaschlikpfanne mit Reis N: 458.47 kcal F: 19.00 g GF: 6.31 g C: 55.98 g Z: 10.23 g P: 15.26 g S: 0.54 g B: 4.67 BE	Milchreis mit Zimtucker und warmen Kirschkompott N: 623.14 kcal F: 11.40 g GF: 7.16 g C: 118.37 g Z: 70.01 g P: 9.83 g S: 0.27 g B: 9.87 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	Hähnchenschnitzel mit Rosmarinkartoffeln und Rahmmöhren N: 567.41 kcal F: 25.89 g GF: 10.30 g C: 56.33 g Z: 13.30 g P: 27.76 g S: 1.15 g B: 4.68 BE	Blumenkohl polnisch mit Kartoffelpüree und Sauce Hollandaise N: 708.41 kcal F: 48.24 g GF: 28.50 g C: 48.74 g Z: 9.92 g P: 18.61 g S: 4.47 g B: 4.06 BE	Schwarzwaldbecher N: 577.18 kcal F: 11.33 g GF: 7.14 g C: 107.27 g Z: 58.92 g P: 9.75 g S: 0.27 g B: 8.94 BE
Mittwoch	Kartoffelsuppe mit Wiener Wurst N: 238.05 kcal F: 9.10 g GF: 5.61 g C: 32.22 g Z: 5.28 g P: 5.14 g S: 4.19 g B: 2.69 BE	Risotto mit mediterranem Gemüse N: 436.82 kcal F: 35.18 g GF: 12.18 g C: 30.18 g Z: 7.67 g P: 16.87 g S: 1.63 g B: 2.52 BE	Rote Grütze mit Sahne N: 298.11 kcal F: 9.74 g GF: 5.34 g C: 50.05 g Z: 42.50 g P: 1.42 g S: 0.10 g B: 4.17 BE
Donnerstag	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln dazu rote Bete N: 373.79 kcal F: 16.14 g GF: 6.84 g C: 27.60 g Z: 8.12 g P: 28.22 g S: 2.72 g B: 2.30 BE	Pfannkuchen mit Apfel gefüllt und Vanillesoße N: 300.55 kcal F: 13.08 g GF: 4.09 g C: 34.30 g Z: 6.54 g P: 10.97 g S: 0.62 g B: 2.86 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	Backfisch mit Kartoffelsalat und gemischter Salat N: 407.32 kcal F: 18.21 g GF: 3.01 g C: 30.73 g Z: 5.75 g P: 28.77 g S: 2.53 g B: 2.55 BE	Backkartoffel mit Kräuterquark und Salatbeilage N: 359.31 kcal F: 10.69 g GF: 4.63 g C: 49.84 g Z: 7.07 g P: 13.93 g S: 0.83 g B: 4.16 BE	Himbeerpudding 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	Frühlingsuppe mit Nudeln und Rauchfleisch N: 142.73 kcal F: 4.45 g GF: 1.18 g C: 6.98 g Z: 1.82 g P: 18.44 g S: 10.90 g B: 0.58 BE	Tomaten Kokos Suppe mit Brot N: 125.79 kcal F: 5.32 g GF: 4.22 g C: 15.35 g Z: 5.16 g P: 3.42 g S: 2.38 g B: 1.28 BE	Frisches Obst N: 89.56 kcal F: 0.18 g GF: 0.06 g C: 20.03 g Z: 17.27 g P: 1.15 g S: 0.00 g B: 1.67 BE
Sonntag	Putenoberkeule mit Soße dazu Mischgemüse und Krokette N: 623.41 kcal F: 26.80 g GF: 13.13 g C: 55.38 g Z: 10.29 g P: 39.27 g S: 0.49 g B: 4.61 BE	Sellerieschnitzel mit Erbsen-Kartoffelpüree N: 253.38 kcal F: 5.34 g GF: 3.30 g C: 37.96 g Z: 5.76 g P: 8.29 g S: 3.85 g B: 3.17 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

