



KW 42	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 609.15 kcal F: 45.58 g GF: 18.24 g C: 30.29 g Z: 7.89 g P: 19.42 g S: 10.09 g B: 2.52 BE	Beerensuppe mit Grießklöschen N: 475.71 kcal F: 15.40 g GF: 7.87 g C: 74.22 g Z: 55.96 g P: 7.10 g S: 0.91 g B: 6.18 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	Schweinebauch paniert mit Kohlrabi in Rahm dazu hausgemachtes Kartoffelpüree N: 648.04 kcal F: 30.36 g GF: 13.94 g C: 68.56 g Z: 14.38 g P: 24.12 g S: 0.95 g B: 5.71 BE	Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Brot N: 997.02 kcal F: 60.43 g GF: 29.81 g C: 71.61 g Z: 16.22 g P: 39.61 g S: 7.65 g B: 5.97 BE	Fliederbeergrütze N: 59.96 kcal F: 0.85 g GF: 0.15 g C: 11.95 g Z: 11.65 g P: 1.10 g S: 0.52 g B: 1.00 BE
Mittwoch	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	Gemüse-Lasagne N: 558.01 kcal F: 28.15 g GF: 12.34 g C: 49.27 g Z: 2.51 g P: 26.83 g S: 0.93 g B: 4.09 BE	Nuss Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Donnerstag	Paprika-Hackfleischpfanne mit Reis N: 527.31 kcal F: 20.96 g GF: 8.05 g C: 55.73 g Z: 10.96 g P: 28.21 g S: 0.35 g B: 4.64 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 625.06 kcal F: 11.08 g GF: 5.47 g C: 111.69 g Z: 43.90 g P: 16.88 g S: 1.17 g B: 9.31 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	Matjes mit Hausfrauensöße und Kartoffeln N: 489.33 kcal F: 33.10 g GF: 12.26 g C: 26.83 g Z: 7.49 g P: 20.68 g S: 4.45 g B: 2.23 BE	Reispfanne mit Gemüse 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	Schokopudding mit Vanillesoße 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	Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Wursteinlage N: 222.03 kcal F: 7.14 g GF: 3.80 g C: 24.48 g Z: 9.62 g P: 13.98 g S: 1.14 g B: 2.03 BE	Gemüsecremesuppe N: 217.22 kcal F: 9.49 g GF: 5.90 g C: 25.57 g Z: 13.71 g P: 6.91 g S: 0.63 g B: 2.12 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	Schweineroulade nach "Jäger Art" mit Soße dazu Mix-Gemüse und Salzkartoffeln N: 670.08 kcal F: 40.12 g GF: 15.93 g C: 45.39 g Z: 9.03 g P: 31.60 g S: 3.92 g B: 3.77 BE	Blumenkohl Käse Bratling mit Sauce Hollandaise und Püree N: 587.37 kcal F: 37.33 g GF: 23.06 g C: 49.67 g Z: 11.51 g P: 13.20 g S: 2.14 g B: 4.13 BE	Eisbecher N: 70.22 kcal F: 3.15 g GF: 2.80 g C: 9.80 g Z: 9.10 g P: 1.05 g S: 0.06 g B: 0.82 BE

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

