



KW 43	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Spirelli mit Tomatensoße und Fleischklößchen N: 1035.36 kcal F: 21.40 g GF: 6.92 g C: 164.64 g Z: 13.68 g P: 40.69 g S: 2.98 g B: 13.71 BE	Grießbrei mit Früchten und Zimtzucker N: 409.78 kcal F: 10.78 g GF: 6.67 g C: 61.20 g Z: 39.94 g P: 8.68 g S: 0.71 g B: 5.10 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	Weißwurst mit süßem Senf, Bayrisch Kraut und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 703.94 kcal F: 42.60 g GF: 14.77 g C: 54.70 g Z: 17.73 g P: 24.92 g S: 1.47 g B: 4.56 BE	Spinatknödel mit Gemüse-Tomatensoße N: 435.97 kcal F: 14.60 g GF: 4.12 g C: 58.72 g Z: 8.72 g P: 15.81 g S: 4.32 g B: 4.89 BE	Obstsalat N: 112.22 kcal F: 0.15 g GF: 0.04 g C: 26.50 g Z: 25.40 g P: 0.64 g S: 0.00 g B: 2.21 BE
Mittwoch	Lasagne Bolognese N: 349.89 kcal F: 23.41 g GF: 11.14 g C: 19.73 g Z: 6.44 g P: 15.07 g S: 2.83 g B: 1.65 BE	Eierragout mit Leipziger Allerlei Gemüse und Salzkartoffeln N: 379.91 kcal F: 16.61 g GF: 7.96 g C: 40.55 g Z: 6.14 g P: 16.26 g S: 1.06 g B: 3.38 BE	Stracciatella-Creme N: 139.10 kcal F: 7.91 g GF: 4.76 g C: 11.83 g Z: 11.83 g P: 4.68 g S: 0.13 g B: 0.98 BE
Donnerstag	Gyros vom Schwein mit Reis dazu Zaziki und Krautsalat N: 457.67 kcal F: 20.31 g GF: 8.16 g C: 45.56 g Z: 7.28 g P: 23.34 g S: 1.62 g B: 3.79 BE	Gebratene Champions mit Reis und Salat N: 418.62 kcal F: 19.59 g GF: 2.20 g C: 48.97 g Z: 9.46 g P: 10.94 g S: 2.88 g B: 4.04 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
Freitag	Brathering mit Bratkartoffeln und hausgemachter Gurkensalat N: 696.15 kcal F: 46.79 g GF: 8.19 g C: 46.53 g Z: 7.02 g P: 21.87 g S: 1.43 g B: 3.88 BE	vegetarisches Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 425.80 kcal F: 19.99 g GF: 3.92 g C: 44.23 g Z: 6.56 g P: 15.56 g S: 0.84 g B: 3.68 BE	Vanillepudding mit Schokosoße N: 289.48 kcal F: 5.44 g GF: 3.50 g C: 55.02 g Z: 37.16 g P: 4.45 g S: 0.29 g B: 4.59 BE
Samstag	Erbsen Eintopf mit Kasseler N: 314.48 kcal F: 10.80 g GF: 4.41 g C: 31.28 g Z: 11.91 g P: 22.12 g S: 1.31 g B: 2.60 BE	Champignoncremesuppe 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: 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	Hähnchenschenkel mit Rotkohl und Kartoffelpüree dazu Bratensoße N: 934.17 kcal F: 57.31 g GF: 13.90 g C: 60.83 g Z: 20.00 g P: 43.94 g S: 1.62 g B: 5.06 BE	Spinat Omelett mit Sahnesoße N: 404.66 kcal F: 30.93 g GF: 14.61 g C: 7.73 g Z: 7.27 g P: 24.10 g S: 2.94 g B: 0.63 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

