



KW 7	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Quarkstrudel mit Rosinen dazu heiße Mandelsoße N: 872.48 kcal F: 26.91 g GF: 10.52 g C: 123.52 g Z: 62.66 g P: 31.02 g S: 0.95 g B: 10.31 BE	Pizza N: 473.37 kcal F: 20.16 g GF: 10.15 g C: 53.09 g Z: 6.48 g P: 19.08 g S: 1.99 g B: 4.42 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	Puten-Curry-Geschnetzeltes mit gemischten Früchten und Reis N: 384.18 kcal F: 5.91 g GF: 1.84 g C: 71.14 g Z: 23.25 g P: 10.52 g S: 0.30 g B: 5.93 BE	Marillenknödel mit Fruchtsoße N: 379.27 kcal F: 11.10 g GF: 3.79 g C: 65.01 g Z: 42.91 g P: 11.59 g S: 0.54 g B: 5.43 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	Bunte Nudeln mit Champignon-Schinken-Sahnesoße N: 476.69 kcal F: 22.98 g GF: 12.46 g C: 40.53 g Z: 5.20 g P: 26.53 g S: 2.72 g B: 3.36 BE	Reispfanne mit Gemüse Mischung chinesischer Art N: 229.76 kcal F: 5.09 g GF: 2.86 g C: 39.93 g Z: 4.80 g P: 5.64 g S: 0.20 g B: 3.29 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	Hack-Käse-Lauch-Eintopf mit Brot N: 510.90 kcal F: 27.91 g GF: 13.41 g C: 34.30 g Z: 9.31 g P: 30.48 g S: 0.55 g B: 2.85 BE	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu Vanillesoße N: 479.10 kcal F: 6.78 g GF: 3.71 g C: 87.10 g Z: 30.52 g P: 13.57 g S: 0.91 g B: 7.25 BE	Quarkspeise N: 226.75 kcal F: 6.84 g GF: 4.12 g C: 32.98 g Z: 32.98 g P: 7.60 g S: 0.08 g B: 2.75 BE
Freitag	Fischnuggets mit Bechamelkartoffeln und Tomatensalat N: 898.32 kcal F: 56.25 g GF: 21.68 g C: 66.42 g Z: 14.09 g P: 31.27 g S: 3.25 g B: 5.54 BE	Gemüse-Nudelpfanne N: 296.32 kcal F: 11.12 g GF: 2.69 g C: 40.44 g Z: 4.94 g P: 8.16 g S: 0.30 g B: 3.37 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	Tomatensuppe mit Fleischklößchen und Reis N: 423.72 kcal F: 16.77 g GF: 9.08 g C: 53.62 g Z: 7.72 g P: 13.91 g S: 0.60 g B: 4.47 BE	Cremesuppe 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	Frisches Obst 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	Cordon Bleu mit Salzkartoffeln dazu Leipziger Allerlei und Sauce Hollandaise N: 701.10 kcal F: 45.00 g GF: 22.50 g C: 35.61 g Z: 5.10 g P: 37.46 g S: 3.69 g B: 2.96 BE	Cordon Bleu mit Krokettten und Rahmgemüse N: 732.87 kcal F: 32.52 g GF: 15.86 g C: 66.23 g Z: 11.48 g P: 42.54 g S: 1.51 g B: 5.52 BE	Eis N: 164.51 kcal F: 9.36 g GF: 5.53 g C: 16.78 g Z: 16.78 g P: 3.17 g S: 0.12 g B: 1.40 BE

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

