



KW 45	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Pizza Salami N: 585.72 kcal F: 29.96 g GF: 14.02 g C: 53.64 g Z: 7.00 g P: 24.89 g S: 2.80 g B: 4.46 BE	Fliederbeersuppe mit Grießklößen N: 364.33 kcal F: 5.34 g GF: 1.74 g C: 70.53 g Z: 51.74 g P: 6.65 g S: 0.23 g B: 5.89 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	Nürnberger Würstchen mit Senf dazu Sauerkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 625.20 kcal F: 39.18 g GF: 16.22 g C: 43.37 g Z: 17.24 g P: 23.36 g S: 2.75 g B: 3.61 BE	Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuterdip N: 433.92 kcal F: 25.21 g GF: 4.45 g C: 40.36 g Z: 8.77 g P: 10.84 g S: 1.42 g B: 3.36 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	Chili con Carne mit Brot N: 545.44 kcal F: 27.02 g GF: 8.38 g C: 45.84 g Z: 8.19 g P: 29.48 g S: 0.53 g B: 3.82 BE	Vegetarische Frühlingsrolle an süß - saurer Sauce mit Wok- Gemüse, Reis N: 559.95 kcal F: 26.81 g GF: 13.50 g C: 60.81 g Z: 7.16 g P: 17.93 g S: 1.29 g B: 5.07 BE	Milchreisdessert N: 128.59 kcal F: 2.68 g GF: 1.74 g C: 21.77 g Z: 6.29 g P: 3.91 g S: 0.09 g B: 1.82 BE
Donnerstag	Köttbullar mit Champignonrahmsoße und Salzkartoffeln N: 336.10 kcal F: 8.61 g GF: 4.59 g C: 41.74 g Z: 5.31 g P: 21.72 g S: 2.75 g B: 3.47 BE	Milchnudeln mit Zimt und Zucker N: 309.96 kcal F: 7.51 g GF: 4.59 g C: 51.55 g Z: 39.78 g P: 8.19 g S: 0.22 g B: 4.30 BE	Fruchtquark N: 143.26 kcal F: 2.06 g GF: 1.29 g C: 22.91 g Z: 19.68 g P: 7.55 g S: 0.08 g B: 1.91 BE
Freitag	Rotbarsch mit Kartoffelspecksalat und Dip N: 613.81 kcal F: 47.81 g GF: 9.45 g C: 18.83 g Z: 3.65 g P: 27.28 g S: 2.10 g B: 1.57 BE	Bulgur mit Ratatouille N: 363.19 kcal F: 16.91 g GF: 3.15 g C: 44.61 g Z: 6.85 g P: 7.56 g S: 1.37 g B: 3.73 BE	Karamellpudding 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	Gulaschsuppe N: 392.13 kcal F: 17.46 g GF: 4.98 g C: 24.79 g Z: 9.05 g P: 33.62 g S: 0.12 g B: 2.05 BE	Gemüsecremesuppe mit Brot N: 233.52 kcal F: 3.52 g GF: 1.96 g C: 41.06 g Z: 12.73 g P: 8.34 g S: 5.35 g B: 3.41 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	Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Salzkartoffeln und bunte Möhren N: 336.30 kcal F: 9.17 g GF: 4.76 g C: 36.81 g Z: 18.43 g P: 25.35 g S: 2.15 g B: 3.04 BE	Rührei mit Püree und Gemüse in Rahm N: 417.09 kcal F: 20.43 g GF: 9.96 g C: 39.79 g Z: 11.37 g P: 18.34 g S: 0.75 g B: 3.32 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

