



KW 13	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Currywurst mit Pommes-Frites und Ketchup N: 432.30 kcal F: 25.31 g GF: 10.37 g C: 34.08 g Z: 6.15 g P: 16.35 g S: 2.29 g B: 2.85 BE	Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott und Vanillesoße N: 737.75 kcal F: 26.39 g GF: 8.31 g C: 104.33 g Z: 66.17 g P: 18.67 g S: 0.48 g B: 8.70 BE	Joghurtspeise N: 87.70 kcal F: 2.41 g GF: 1.44 g C: 13.38 g Z: 13.27 g P: 2.58 g S: 0.08 g B: 1.11 BE
Dienstag	Pilze-Speck-Zwiebelpfanne mit Rührei und Kartoffelstampf N: 522.18 kcal F: 31.96 g GF: 13.65 g C: 32.30 g Z: 9.85 g P: 26.02 g S: 0.36 g B: 2.66 BE	Tortellini mit Spinat-Käsesahnesoße N: 685.51 kcal F: 27.50 g GF: 15.04 g C: 81.25 g Z: 9.56 g P: 26.88 g S: 3.79 g B: 6.77 BE	Obst mit Mandelsoße N: 280.81 kcal F: 3.09 g GF: 1.92 g C: 59.45 g Z: 49.15 g P: 2.73 g S: 0.15 g B: 4.96 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	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 660.30 kcal F: 20.60 g GF: 13.85 g C: 106.91 g Z: 86.28 g P: 9.50 g S: 0.34 g B: 8.90 BE	Schoko-Nuss-Milchcreme N: 403.33 kcal F: 31.41 g GF: 18.90 g C: 25.06 g Z: 25.01 g P: 5.86 g S: 0.17 g B: 2.09 BE
Donnerstag	bunte Nudeln mit Hackfleischsoße "Bolognese Art" N: 405.54 kcal F: 17.97 g GF: 4.83 g C: 41.16 g Z: 5.57 g P: 19.39 g S: 3.43 g B: 3.44 BE	Pizza Margherita 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	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	Fischnuggets mit Remoulade dazu Pommes und Eisbergsalat mit Joghurtdressing N: 812.08 kcal F: 46.85 g GF: 17.60 g C: 72.57 g Z: 12.22 g P: 23.93 g S: 1.19 g B: 6.06 BE	Nudelpfanne mit asiatischem Gemüse N: 335.76 kcal F: 8.54 g GF: 3.77 g C: 51.20 g Z: 6.64 g P: 13.03 g S: 0.40 g B: 4.21 BE	Schokopudding mit Karamellsoße 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	Erbseintopf mit Kasseler N: 240.58 kcal F: 2.21 g GF: 0.76 g C: 30.71 g Z: 10.30 g P: 23.11 g S: 1.78 g B: 2.55 BE	Cremesuppe vegetarisch mit Brot N: 220.26 kcal F: 3.39 g GF: 1.93 g C: 38.90 g Z: 10.77 g P: 7.58 g S: 5.29 g B: 3.24 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	Roulade nach Jäger Art mit Soße dazu Mischgemüse 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	Pilzragout mit Kartoffelklöße N: 206.45 kcal F: 4.56 g GF: 2.98 g C: 32.29 g Z: 6.23 g P: 8.27 g S: 0.46 g B: 2.68 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

