



KW 15	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	<b>Schaschlikpfanne mit Nudeln</b> N: 485.85 kcal F: 19.85 g GF: 6.40 g C: 57.81 g Z: 10.31 g P: 18.34 g S: 1.51 g B: 4.82 BE	<b>Apfelstrudel mit Vanillesoße</b> N: 307.28 kcal F: 11.63 g GF: 4.99 g C: 42.65 g Z: 26.60 g P: 7.21 g S: 0.24 g B: 3.56 BE	<b>Joghurtspeise</b> 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	<b>Bratwurst mit Rahmgemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree</b> N: 694.58 kcal F: 17.24 g GF: 8.49 g C: 52.18 g Z: 13.01 g P: 9.99 g S: 0.12 g B: 4.34 BE	<b>Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Brot</b> N: 929.74 kcal F: 56.80 g GF: 29.40 g C: 64.67 g Z: 10.85 g P: 39.52 g S: 6.61 g B: 5.39 BE	<b>Apfelschnee</b> N: 107.41 kcal F: 4.84 g GF: 2.68 g C: 15.29 g Z: 14.79 g P: 0.52 g S: 0.02 g B: 1.27 BE
Mittwoch	<b>Hühnerfrikassee mit Reis</b> N: 484.89 kcal F: 14.72 g GF: 6.87 g C: 56.84 g Z: 7.89 g P: 30.36 g S: 0.55 g B: 4.73 BE	<b>Milchnudeln mit Zimt und Zucker</b> 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	<b>Kirsch-Joghurt-Mousse</b> N: 129.02 kcal F: 6.15 g GF: 4.05 g C: 15.63 g Z: 14.92 g P: 2.65 g S: 0.08 g B: 1.30 BE
Donnerstag	<b>Bauernfrühstück mit Gewürzcurken</b> N: 538.06 kcal F: 31.27 g GF: 8.28 g C: 42.34 g Z: 6.20 g P: 21.01 g S: 0.78 g B: 3.53 BE	<b>Spinatknödel mit Tomatensoße und kleinem Salat</b> N: 383.65 kcal F: 26.98 g GF: 4.65 g C: 28.08 g Z: 10.83 g P: 7.57 g S: 1.08 g B: 2.34 BE	<b>Fruchtquark</b> 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	<b>Fischstäbchen mit Remoulade, dazu Bechamelkartoffeln und Gurkensalat</b> N: 748.75 kcal F: 46.08 g GF: 15.45 g C: 59.13 g Z: 10.30 g P: 24.30 g S: 1.99 g B: 4.93 BE	<b>Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuter dip und Salat</b> N: 549.97 kcal F: 37.44 g GF: 5.78 g C: 41.63 g Z: 9.67 g P: 11.27 g S: 1.70 g B: 3.47 BE	<b>Mandelpudding mit Karamellsoße</b> 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	<b>Tomatensuppe mit Fleischklößchen und Nudeln</b> N: 451.09 kcal F: 17.61 g GF: 9.16 g C: 55.46 g Z: 7.80 g P: 16.99 g S: 1.57 g B: 4.62 BE	<b>vegetarische Cremesuppe mit Brot</b> 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	<b>Frisches Obst</b> 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	<b>Braten mit Soße dazu Salzkartoffeln und Rotkohl</b> N: 555.37 kcal F: 20.33 g GF: 7.50 g C: 60.15 g Z: 22.49 g P: 31.65 g S: 2.80 g B: 5.01 BE	<b>Gemüseragout mit Kräuter-Kartoffelpüree</b> N: 328.74 kcal F: 12.60 g GF: 7.80 g C: 42.50 g Z: 13.78 g P: 10.69 g S: 0.51 g B: 3.53 BE	<b>Eisbecher</b> 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

