



KW 16	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Zucchini-Tomaten-Hackfleischpfanne mit Nudeln N: 589.04 kcal F: 21.42 g GF: 8.16 g C: 62.46 g Z: 15.61 g P: 35.42 g S: 1.52 g B: 5.21 BE	Grießbrei mit Fruchtsoße N: 429.92 kcal F: 13.13 g GF: 8.32 g C: 68.24 g Z: 50.10 g P: 8.64 g S: 0.68 g B: 5.69 BE	Fruchtjoghurt N: 109.86 kcal F: 3.75 g GF: 2.50 g C: 13.13 g Z: 12.75 g P: 4.63 g S: 0.16 g B: 1.10 BE
Dienstag	Pizza Salami N: 548.27 kcal F: 26.69 g GF: 12.73 g C: 53.46 g Z: 6.83 g P: 22.95 g S: 2.53 g B: 4.45 BE	Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und Gurkenhappen N: 365.72 kcal F: 14.79 g GF: 5.98 g C: 37.56 g Z: 12.31 g P: 19.07 g S: 3.92 g B: 3.13 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	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kasseler N: 191.42 kcal F: 5.88 g GF: 3.33 g C: 16.04 g Z: 8.60 g P: 18.00 g S: 1.72 g B: 1.33 BE	gefüllter Germknödel mit 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	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 mit Reis, Zaziki und Krautsalat N: 614.47 kcal F: 29.40 g GF: 5.16 g C: 41.64 g Z: 7.60 g P: 44.90 g S: 3.82 g B: 3.47 BE	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren und Salat N: 607.43 kcal F: 43.97 g GF: 17.84 g C: 29.32 g Z: 4.85 g P: 23.40 g S: 2.10 g B: 2.45 BE	Quarkspeise 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	"KARFREITAG" Sylter Fischragout mit Mischgemüse in Dillsauce dazu Salzkartoffeln N: 353.44 kcal F: 14.06 g GF: 6.67 g C: 27.63 g Z: 4.41 g P: 28.11 g S: 2.39 g B: 2.30 BE	"KARFREITAG" Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Röstgemüse N: 306.31 kcal F: 8.84 g GF: 4.11 g C: 44.83 g Z: 7.59 g P: 10.94 g S: 1.96 g B: 3.74 BE	"KARFREITAG" Mousse au Chocolat 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
Samstag	Gemüseintopf mit Kartoffeln und Wursteinlage N: 222.03 kcal F: 7.14 g GF: 3.80 g C: 24.48 g Z: 9.62 g P: 13.98 g S: 1.14 g B: 2.03 BE	Cremesuppe vegetarisch mit Brot N: 244.02 kcal F: 3.52 g GF: 1.92 g C: 43.66 g Z: 15.70 g P: 8.26 g S: 0.39 g B: 3.63 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	"OSTERSONNTAG" Kalbsgulasch mit Herzoginkartoffeln N: 426.38 kcal F: 20.19 g GF: 7.36 g C: 35.33 g Z: 5.94 g P: 25.27 g S: 0.76 g B: 2.93 BE	"OSTERSONNTAG" Gemüsestrudel mit Sahnesoße N: 540.89 kcal F: 40.04 g GF: 23.29 g C: 24.48 g Z: 7.34 g P: 21.11 g S: 2.73 g B: 2.02 BE	"OSTERSONNTAG" 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

