



KW 18	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Kohl-Hackfleischpfanne mit Salzkartoffeln N: 465.95 kcal F: 24.35 g GF: 8.60 g C: 34.31 g Z: 7.89 g P: 26.77 g S: 102.68 g B: 2.86 BE	American Pancake mit Sirup N: 347.77 kcal F: 9.97 g GF: 3.51 g C: 54.67 g Z: 18.82 g P: 9.16 g S: 0.58 g B: 4.56 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	Sülze mit Bratkartoffeln und Remouladensoße N: 876.23 kcal F: 65.36 g GF: 22.53 g C: 52.92 g Z: 9.44 g P: 20.18 g S: 2.86 g B: 4.41 BE	Gnocchi mit Spinatsoße N: 472.69 kcal F: 6.47 g GF: 3.15 g C: 87.42 g Z: 2.24 g P: 12.04 g S: 2.31 g B: 7.29 BE	Götterspeise mit Vanillesoße N: 158.87 kcal F: 3.48 g GF: 2.33 g C: 27.11 g Z: 24.68 g P: 4.31 g S: 0.13 g B: 2.26 BE
Mittwoch	Bunte Nudeln mit Tomatensoße und Fleischklößchen N: 355.20 kcal F: 11.10 g GF: 2.41 g C: 47.08 g Z: 8.02 g P: 16.20 g S: 2.06 g B: 3.93 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	Mangocreme 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
Donnerstag	Spargelragout mit gekochten Schinken und Salzkartoffeln N: 310.29 kcal F: 5.83 g GF: 2.98 g C: 40.61 g Z: 8.24 g P: 22.35 g S: 3.23 g B: 3.38 BE	Gemüseschnitzel mit Sauce Hollandaise und Püree N: 1050.33 kcal F: 72.39 g GF: 40.99 g C: 83.80 g Z: 12.59 g P: 14.94 g S: 9.38 g B: 6.98 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
Freitag	Rotbarsch mit Kartoffelsalat und gemischter Salat N: 483.41 kcal F: 30.94 g GF: 3.54 g C: 22.29 g Z: 4.47 g P: 28.16 g S: 2.62 g B: 1.85 BE	gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis N: 667.85 kcal F: 26.10 g GF: 6.86 g C: 77.36 g Z: 18.13 g P: 26.67 g S: 2.86 g B: 6.45 BE	Himbeerpudding mit Sahne N: 190.96 kcal F: 9.82 g GF: 5.82 g C: 22.10 g Z: 15.66 g P: 3.42 g S: 0.17 g B: 1.84 BE
Samstag	Pichelsteiner Eintopf mit Kasseler N: 232.46 kcal F: 7.15 g GF: 2.09 g C: 21.55 g Z: 8.53 g P: 19.63 g S: 1.79 g B: 1.79 BE	vegetarische Cremesuppe 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: 61.14 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 13.60 g Z: 13.60 g P: 0.20 g S: 0.03 g B: 1.13 BE
Sonntag	Rindergulasch mit Spätzle N: 620.11 kcal F: 24.03 g GF: 10.06 g C: 41.22 g Z: 3.40 g P: 57.33 g S: 2.54 g B: 3.43 BE	Omelett gefüllt mit Kräutersoße N: 216.10 kcal F: 15.15 g GF: 5.71 g C: 6.58 g Z: 3.97 g P: 13.57 g S: 2.95 g B: 0.54 BE	Eisbecher N: 60.19 kcal F: 2.70 g GF: 2.40 g C: 8.40 g Z: 7.80 g P: 0.90 g S: 0.05 g B: 0.70 BE

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

