



KW 1	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Lasagne mit Tomatensoße N: 464.46 kcal F: 31.62 g GF: 12.70 g C: 28.80 g Z: 13.93 g P: 16.32 g S: 3.43 g B: 2.41 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus N: 411.61 kcal F: 22.44 g GF: 6.22 g C: 46.40 g Z: 16.30 g P: 5.31 g S: 0.34 g B: 3.86 BE	Joghurt 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	Weißkohl-Hackfleisch-Eintopf N: 400.83 kcal F: 20.75 g GF: 6.26 g C: 32.13 g Z: 10.02 g P: 20.63 g S: 0.17 g B: 2.68 BE	Gemüsecremesuppe N: 171.78 kcal F: 3.16 g GF: 1.87 g C: 29.13 g Z: 10.53 g P: 5.94 g S: 5.15 g B: 2.42 BE	Kirschen mit Joghurtcreme 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
Mittwoch	Grünkohl mit süßen Röstkartoffeln dazu Kochwurst mit Senf N: 540.97 kcal F: 32.31 g GF: 10.89 g C: 38.50 g Z: 15.15 g P: 23.21 g S: 1.58 g B: 3.22 BE	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	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
Donnerstag	Wurstgulasch mit Spiralnudeln N: 517.21 kcal F: 24.58 g GF: 9.21 g C: 54.14 g Z: 7.71 g P: 19.55 g S: 2.39 g B: 4.51 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	Fruchtquarkspeise 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	Fischstäbchen mit Bechamelkartoffeln und Gurkensalat N: 585.29 kcal F: 29.81 g GF: 8.22 g C: 54.65 g Z: 9.77 g P: 23.96 g S: 1.82 g B: 4.55 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	Nuss-Nougat-Pudding 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	Soljanka mit Brot N: 340.77 kcal F: 13.39 g GF: 5.66 g C: 31.59 g Z: 7.30 g P: 22.57 g S: 3.00 g B: 2.63 BE	Creemesuppe vegetarisch mit Brot N: 171.78 kcal F: 3.16 g GF: 1.87 g C: 29.13 g Z: 10.53 g P: 5.94 g S: 5.15 g B: 2.42 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	Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Salzkartoffeln und bunte Möhren N: 338.42 kcal F: 8.77 g GF: 4.82 g C: 36.84 g Z: 18.53 g P: 25.12 g S: 4.21 g B: 3.07 BE	Omelett gefüllt mit Champignon dazu 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: 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

