



KW 21	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Hähnchenschnitzel mit Rosmarin-Kartoffeln und Balkangemüse N: 592.64 kcal F: 32.66 g GF: 9.15 g C: 50.60 g Z: 5.74 g P: 23.51 g S: 1.84 g B: 4.21 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker und Erdbeerkompott N: 620.53 kcal F: 11.62 g GF: 7.13 g C: 116.17 g Z: 70.01 g P: 10.41 g S: 0.26 g B: 9.68 BE	Rhababergrütze mit Vanillesoße N: 122.82 kcal F: 1.15 g GF: 0.72 g C: 26.14 g Z: 22.04 g P: 1.24 g S: 0.07 g B: 2.18 BE
Dienstag	Nudelsalat mit Nürnberger Würstchen, Ketchup und Senf N: 575.04 kcal F: 37.39 g GF: 15.62 g C: 35.41 g Z: 5.07 g P: 24.64 g S: 3.17 g B: 2.94 BE	Blumenkohl polnisch, Salzkartoffeln, Hollandaise N: 543.56 kcal F: 24.42 g GF: 12.84 g C: 60.09 g Z: 6.70 g P: 19.83 g S: 4.20 g B: 5.01 BE	Fruchtjoghurt N: 84.79 kcal F: 4.24 g GF: 2.53 g C: 6.41 g Z: 6.23 g P: 4.52 g S: 0.19 g B: 0.54 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	Germknödel mit Vanillesoße N: 575.90 kcal F: 9.57 g GF: 4.43 g C: 103.83 g Z: 37.50 g P: 15.49 g S: 1.10 g B: 8.66 BE	Nuss Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Donnerstag	gebratene Leber mit Schmorzwiebeln und Apfelmus, dazu hausgemachter Kartoffelstampf N: 572.04 kcal F: 20.02 g GF: 9.14 g C: 69.71 g Z: 20.90 g P: 26.70 g S: 0.29 g B: 5.81 BE	Kartoffeltaschen mit Gemüse in Rahm N: 414.63 kcal F: 21.26 g GF: 11.19 g C: 39.12 g Z: 7.94 g P: 16.07 g S: 0.37 g B: 3.27 BE	Erdbeerpudding mit Mandelsoße N: 156.80 kcal F: 3.67 g GF: 2.39 g C: 27.52 g Z: 19.48 g P: 2.98 g S: 0.17 g B: 2.30 BE
Freitag	Schollenfilet mit Speckstippe und Salzkartoffeln dazu gemischter Salat N: 421.31 kcal F: 25.25 g GF: 5.88 g C: 24.80 g Z: 3.38 g P: 23.32 g S: 2.53 g B: 2.07 BE	Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuterdip und Salat 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	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
Samstag	Spargelsuppe mit Fleischklößchen und Brot N: 458.69 kcal F: 24.86 g GF: 13.36 g C: 39.33 g Z: 10.68 g P: 19.28 g S: 0.80 g B: 3.28 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	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: 336.30 kcal F: 9.17 g GF: 4.76 g C: 36.81 g Z: 18.43 g P: 25.35 g S: 2.15 g B: 3.04 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	Eisbecher N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

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

