



KW 26	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Thai-Curry vom Hühnchen mit Fruchtcocktail und Reis N: 384.18 kcal F: 5.91 g GF: 1.84 g C: 71.14 g Z: 23.25 g P: 10.52 g S: 0.30 g B: 5.93 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 659.99 kcal F: 20.60 g GF: 13.85 g C: 106.78 g Z: 86.15 g P: 9.50 g S: 0.36 g B: 8.89 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	Bratwurst mit Rahmporree und hausgemachter Kartoffelmus N: 522.13 kcal F: 19.22 g GF: 9.57 g C: 52.54 g Z: 13.35 g P: 33.33 g S: 2.85 g B: 4.37 BE	Gnocchi mit Kräutersoße N: 472.63 kcal F: 6.47 g GF: 3.15 g C: 87.40 g Z: 2.21 g P: 12.04 g S: 2.31 g B: 7.29 BE	Frucht Cocktail N: 47.96 kcal F: 0.40 g GF: 0.40 g C: 11.20 g Z: 11.20 g P: 0.40 g S: 0.01 g B: 0.94 BE
Mittwoch	Pizza Salami N: 541.10 kcal F: 21.33 g GF: 10.16 g C: 60.46 g Z: 6.69 g P: 25.85 g S: 2.28 g B: 5.04 BE	Spinat mit Salzkartoffeln und Rührei N: 296.60 kcal F: 11.48 g GF: 4.20 g C: 29.07 g Z: 7.37 g P: 17.71 g S: 2.37 g B: 2.42 BE	Rote Grütze mit Sahne N: 182.14 kcal F: 6.48 g GF: 3.56 g C: 29.44 g Z: 25.01 g P: 0.89 g S: 0.06 g B: 2.45 BE
Donnerstag	Frikadelle (Rind) "Bifteki" mit Krautsalat, Reis und Tzatziki N: 549.27 kcal F: 26.25 g GF: 10.31 g C: 46.06 g Z: 7.14 g P: 31.11 g S: 3.18 g B: 3.84 BE	Beerensuppe mit Grießklöschen N: 468.78 kcal F: 14.50 g GF: 6.57 g C: 73.32 g Z: 55.66 g P: 7.60 g S: 0.99 g B: 6.11 BE	Schokopudding mit Vanillesoße N: 79.64 kcal F: 1.93 g GF: 1.25 g C: 13.57 g Z: 7.57 g P: 1.83 g S: 0.11 g B: 1.13 BE
Freitag	Fischragout mit Mischgemüse und Salzkartoffeln N: 238.23 kcal F: 2.25 g GF: 0.69 g C: 35.83 g Z: 4.72 g P: 17.28 g S: 2.09 g B: 2.98 BE	Bunte Gemüse-Reispfanne N: 289.85 kcal F: 12.45 g GF: 3.73 g C: 39.01 g Z: 4.87 g P: 5.12 g S: 0.30 g B: 3.25 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	Gemüse Eintopf 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: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE
Sonntag	Roulade nach Jäger Art mit Soße, dazu buntes Gemüse und Salzkartoffeln N: 670.08 kcal F: 40.12 g GF: 15.93 g C: 45.39 g Z: 9.03 g P: 31.60 g S: 3.92 g B: 3.77 BE	Gemüseschnitzel mit Sahnesoße und Püree N: 511.67 kcal F: 18.99 g GF: 6.29 g C: 70.09 g Z: 12.34 g P: 13.01 g S: 2.32 g B: 5.84 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

