



KW 28	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Currywurst mit Pommes-Frites und Ketchup/Mayo N: 567.73 kcal F: 33.34 g GF: 11.12 g C: 48.31 g Z: 19.27 g P: 17.77 g S: 5.24 g B: 4.04 BE	Milchreis mit Erdbeer-Kompott und Zimtucker N: 634.62 kcal F: 13.00 g GF: 8.25 g C: 113.48 g Z: 60.11 g P: 13.62 g S: 0.39 g B: 9.45 BE	Erdbeerpudding mit Vanillesoße N: 96.08 kcal F: 2.72 g GF: 1.80 g C: 15.30 g Z: 11.07 g P: 2.33 g S: 0.12 g B: 1.28 BE
Dienstag	Leberkäse mit grünen Bohnenmus N: 476.79 kcal F: 35.30 g GF: 11.14 g C: 19.80 g Z: 5.09 g P: 18.47 g S: 1.84 g B: 1.65 BE	Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse N: 547.36 kcal F: 28.32 g GF: 14.74 g C: 51.54 g Z: 9.96 g P: 20.60 g S: 0.53 g B: 4.28 BE	Joghurt N: 87.70 kcal F: 2.41 g GF: 1.44 g C: 13.38 g Z: 13.27 g P: 2.58 g S: 0.08 g B: 1.11 BE
Mittwoch	Schinkennudeln mit Ei und kleinem Blattsalat N: 623.06 kcal F: 42.59 g GF: 13.66 g C: 35.56 g Z: 2.78 g P: 25.34 g S: 1.90 g B: 2.97 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	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	Frikadelle mit Rosmarinkartoffeln und Rahmmöhren N: 571.73 kcal F: 27.33 g GF: 12.13 g C: 52.63 g Z: 13.51 g P: 27.94 g S: 1.97 g B: 4.37 BE	gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis N: 621.34 kcal F: 22.77 g GF: 6.23 g C: 73.68 g Z: 15.09 g P: 26.16 g S: 2.61 g B: 6.14 BE	Schwarzwaldbecher N: 145.95 kcal F: 2.90 g GF: 1.78 g C: 26.79 g Z: 15.14 g P: 2.60 g S: 0.07 g B: 2.23 BE
Freitag	Lachs-Spinat-Auflauf mit Reis N: 434.54 kcal F: 20.67 g GF: 10.59 g C: 36.12 g Z: 2.74 g P: 25.24 g S: 2.77 g B: 3.01 BE	Kartoffel Gemüse Puffer mit Kräuterdip N: 433.92 kcal F: 25.21 g GF: 4.47 g C: 40.38 g Z: 8.64 g P: 10.71 g S: 1.42 g B: 3.37 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	Nudelsuppe mit Fleischklößchen N: 365.93 kcal F: 17.23 g GF: 8.37 g C: 33.70 g Z: 11.26 g P: 18.70 g S: 5.45 g B: 2.80 BE	Fruchtsuppe mit Grießklößchen 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	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	Putenoberkeule mit Soße dazu Sommer-Gemüse und Krokette N: 623.41 kcal F: 26.80 g GF: 13.13 g C: 55.38 g Z: 10.29 g P: 39.27 g S: 0.49 g B: 4.61 BE	Gemüseragout mit Püree N: 391.97 kcal F: 22.25 g GF: 7.47 g C: 37.10 g Z: 16.39 g P: 10.56 g S: 1.10 g B: 3.09 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

