



KW 29	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Hähnchenschnitzel mit Balkangemüse und Kartoffelspalten N: 540.57 kcal F: 30.32 g GF: 8.34 g C: 46.04 g Z: 5.56 g P: 20.34 g S: 1.71 g B: 3.83 BE	Armer Ritter mit Vanillesoße N: 736.07 kcal F: 17.26 g GF: 6.84 g C: 117.40 g Z: 51.30 g P: 24.92 g S: 2.54 g B: 9.78 BE	Apfelschnee N: 107.41 kcal F: 4.84 g GF: 2.68 g C: 15.29 g Z: 14.79 g P: 0.52 g S: 0.02 g B: 1.27 BE
Dienstag	Geschnetzeltes mit Spätzle N: 584.29 kcal F: 32.75 g GF: 12.75 g C: 43.54 g Z: 6.42 g P: 29.04 g S: 0.33 g B: 3.62 BE	Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Reis N: 700.02 kcal F: 41.12 g GF: 21.26 g C: 54.03 g Z: 8.33 g P: 27.64 g S: 4.16 g B: 4.50 BE	Fruchtjoghurt 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	Bunte Nudeln mit Champignon-Schinken-Käsesahnesoße N: 360.01 kcal F: 13.09 g GF: 6.42 g C: 39.61 g Z: 3.90 g P: 20.36 g S: 2.11 g B: 3.28 BE	vegetarische Spätzlepfanne N: 293.29 kcal F: 16.20 g GF: 5.47 g C: 29.70 g Z: 7.46 g P: 7.15 g S: 0.41 g B: 2.48 BE	Kirsch-Joghurt-Mousse N: 109.63 kcal F: 3.01 g GF: 1.80 g C: 16.73 g Z: 16.59 g P: 3.23 g S: 0.10 g B: 1.39 BE
Donnerstag	Paprika mit Hackfleisch, Tomatensoße und Reis N: 485.19 kcal F: 17.21 g GF: 6.27 g C: 56.83 g Z: 7.94 g P: 23.23 g S: 0.16 g B: 4.74 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	Mandelpudding mit Nougatsoße N: 307.56 kcal F: 4.41 g GF: 2.85 g C: 48.22 g Z: 39.20 g P: 17.12 g S: 0.75 g B: 4.02 BE
Freitag	Matjes mit grünen Bohnen, Speckstibbe und Kartoffeln N: 444.41 kcal F: 29.66 g GF: 13.71 g C: 30.65 g Z: 8.62 g P: 13.32 g S: 3.72 g B: 2.55 BE	Reispfanne mit Gemüse 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	Quarkspeise 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	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	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	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	Schweinsbraten mit Kartoffelknödel, Bratensoße und Brokkoli N: 654.79 kcal F: 32.44 g GF: 13.38 g C: 50.60 g Z: 8.16 g P: 39.66 g S: 3.82 g B: 4.20 BE	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Kräutersoße und Püree N: 361.97 kcal F: 18.00 g GF: 9.10 g C: 38.02 g Z: 5.12 g P: 10.16 g S: 1.35 g B: 3.17 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

