



KW 2	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Hackfleischpfanne "Budapester Art" mit Reis N: 638.23 kcal F: 28.84 g GF: 11.37 g C: 60.79 g Z: 15.72 g P: 33.16 g S: 0.55 g B: 5.07 BE	Fliederbeersuppe mit Grießklößen N: 364.33 kcal F: 5.34 g GF: 1.74 g C: 70.53 g Z: 51.74 g P: 6.65 g S: 0.23 g B: 5.89 BE	Fruchtjoghurt 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	Zwiebelkuchen mit Speck N: 341.53 kcal F: 18.17 g GF: 9.54 g C: 33.32 g Z: 5.89 g P: 10.84 g S: 0.91 g B: 2.78 BE	Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln und Gurkenhappen N: 360.87 kcal F: 15.02 g GF: 6.02 g C: 35.64 g Z: 10.31 g P: 18.93 g S: 4.28 g B: 2.97 BE	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 335.26 kcal F: 3.78 g GF: 2.39 g C: 70.17 g Z: 48.14 g P: 3.86 g S: 0.29 g B: 5.85 BE
Mittwoch	Kohlrabi Eintopf mit Cabannosi N: 274.54 kcal F: 19.87 g GF: 9.18 g C: 14.44 g Z: 7.07 g P: 9.55 g S: 0.91 g B: 1.19 BE	Gnocchi mit Spinatsoße N: 469.86 kcal F: 11.05 g GF: 5.99 g C: 79.34 g Z: 4.22 g P: 11.34 g S: 0.48 g B: 6.62 BE	Stracciatella-Creme N: 139.10 kcal F: 7.91 g GF: 4.76 g C: 11.83 g Z: 11.83 g P: 4.68 g S: 0.13 g B: 0.98 BE
Donnerstag	Rinder Leber Ragout pikant mit Äpfeln und Zwiebeln dazu Kartoffelstampf N: 475.24 kcal F: 18.86 g GF: 6.50 g C: 51.61 g Z: 16.56 g P: 23.60 g S: 0.18 g B: 4.30 BE	gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis N: 667.85 kcal F: 26.10 g GF: 6.86 g C: 77.36 g Z: 18.13 g P: 26.67 g S: 2.86 g B: 6.45 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
Freitag	Rotbarsch mit Kartoffelspecksalat und Dip N: 766.62 kcal F: 62.82 g GF: 18.05 g C: 23.99 g Z: 2.28 g P: 27.51 g S: 2.31 g B: 2.00 BE	Backkartoffel mit Kräuterquark und gemischter Salat N: 359.31 kcal F: 10.69 g GF: 4.63 g C: 49.84 g Z: 7.07 g P: 13.93 g S: 0.83 g B: 4.16 BE	Mandelpudding mit Karamellsoße 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	Blumenkohlsuppe mit Wursteinlage N: 336.20 kcal F: 23.01 g GF: 7.88 g C: 19.39 g Z: 6.89 g P: 12.75 g S: 1.07 g B: 1.62 BE	Cremesuppe vegetarisch mit Brot N: 220.26 kcal F: 3.39 g GF: 1.93 g C: 38.90 g Z: 10.77 g P: 7.58 g S: 5.29 g B: 3.24 BE	Obst der Saison N: 61.14 kcal F: 0.10 g GF: 0.10 g C: 13.60 g Z: 13.60 g P: 0.20 g S: 0.03 g B: 1.13 BE
Sonntag	Eisbeinbraten mit Soße dazu Rosenkohl und Kartoffelklöße N: 451.13 kcal F: 16.73 g GF: 8.09 g C: 46.13 g Z: 9.02 g P: 27.80 g S: 5.80 g B: 3.84 BE	Gemüseragout mit Kartoffelpüree N: 221.75 kcal F: 7.40 g GF: 4.50 g C: 29.95 g Z: 12.28 g P: 8.28 g S: 0.49 g B: 2.49 BE	Eisbecher N: 60.19 kcal F: 2.70 g GF: 2.40 g C: 8.40 g Z: 7.80 g P: 0.90 g S: 0.05 g B: 0.70 BE

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

