



KW 3	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Spirelli Napoli mit Fleischklößchen N: 950.58 kcal F: 12.91 g GF: 3.30 g C: 163.69 g Z: 13.51 g P: 39.19 g S: 2.84 g B: 13.64 BE	Hausgemachte Quarkplinsen mit Pflaumenkompott N: 449.02 kcal F: 16.53 g GF: 3.89 g C: 58.18 g Z: 33.25 g P: 15.84 g S: 0.29 g B: 4.85 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	Hähnchenschenkel mit Rotkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree N: 724.04 kcal F: 43.99 g GF: 12.99 g C: 44.16 g Z: 17.72 g P: 37.67 g S: 0.99 g B: 3.67 BE	Ratatouille-Eintopf mit Kichererbsen N: 104.12 kcal F: 2.16 g GF: 0.23 g C: 14.09 g Z: 6.46 g P: 5.63 g S: 1.37 g B: 1.17 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Grüner Bohneneintopf mit Kasseler N: 214.39 kcal F: 5.80 g GF: 3.28 g C: 23.03 g Z: 6.96 g P: 16.66 g S: 1.38 g B: 1.91 BE	gefüllter Germknödel mit Vanillesoße N: 479.10 kcal F: 6.78 g GF: 3.71 g C: 87.10 g Z: 30.52 g P: 13.57 g S: 0.91 g B: 7.25 BE	Buttermilchdessert N: 51.77 kcal F: 2.81 g GF: 1.70 g C: 3.28 g Z: 3.28 g P: 2.91 g S: 0.09 g B: 0.27 BE
Donnerstag	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln, rote Bete N: 373.79 kcal F: 16.14 g GF: 6.84 g C: 27.60 g Z: 8.12 g P: 28.22 g S: 2.72 g B: 2.30 BE	Gebratene Champions mit Reis N: 270.88 kcal F: 8.07 g GF: 1.21 g C: 41.68 g Z: 3.19 g P: 8.02 g S: 1.53 g B: 3.44 BE	Vanille-Quark mit Beeren N: 148.12 kcal F: 6.16 g GF: 4.10 g C: 17.12 g Z: 17.11 g P: 5.79 g S: 0.12 g B: 1.43 BE
Freitag	Scholle "Finkenwerder Art" mit Kartoffelsalat N: 814.81 kcal F: 49.76 g GF: 16.54 g C: 43.21 g Z: 3.67 g P: 47.84 g S: 10.99 g B: 3.59 BE	Kartoffel Zucchini Puffer mit Kräuter dip und Salat N: 548.63 kcal F: 37.45 g GF: 5.77 g C: 41.34 g Z: 9.67 g P: 11.39 g S: 1.70 g B: 3.45 BE	Karamellpudding mit Sahne N: 190.96 kcal F: 9.82 g GF: 5.82 g C: 22.10 g Z: 15.66 g P: 3.42 g S: 0.17 g B: 1.84 BE
Samstag	Gulaschsuppe mit Brot N: 440.62 kcal F: 17.70 g GF: 5.04 g C: 34.56 g Z: 9.28 g P: 35.26 g S: 0.27 g B: 2.86 BE	vegetarische Cremesuppe N: 171.78 kcal F: 3.16 g GF: 1.87 g C: 29.13 g Z: 10.53 g P: 5.94 g S: 5.15 g B: 2.42 BE	Obst der Saison N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Sonntag	Rinderroulade mit Soße, Bohnen und Salzkartoffeln N: 525.28 kcal F: 19.73 g GF: 7.37 g C: 45.74 g Z: 9.23 g P: 39.97 g S: 3.19 g B: 3.81 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

