



KW 41	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	"Jägerschnitte" mit Nudeln und Tomatensoße N: 574.94 kcal F: 31.10 g GF: 8.06 g C: 48.95 g Z: 8.11 g P: 24.87 g S: 3.68 g B: 4.09 BE	Grießbrei mit Früchten und Zimtzucker N: 529.66 kcal F: 13.37 g GF: 8.37 g C: 92.13 g Z: 65.46 g P: 8.61 g S: 0.76 g B: 7.68 BE	Schokopudding mit Vanillesoße N: 89.62 kcal F: 2.72 g GF: 1.72 g C: 13.75 g Z: 9.22 g P: 2.29 g S: 0.13 g B: 1.15 BE
Dienstag	Puten-Curry-Geschnetzeltes mit gemischten Früchten 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	Blumenkohl polnisch, Salzkartoffeln, Hollandaise N: 543.56 kcal F: 24.42 g GF: 12.84 g C: 60.09 g Z: 6.70 g P: 19.83 g S: 4.20 g B: 5.01 BE	Fruchtjoghurt N: 84.79 kcal F: 4.24 g GF: 2.53 g C: 6.41 g Z: 6.23 g P: 4.52 g S: 0.19 g B: 0.54 BE
Mittwoch	Chili con Carne mit Brot N: 545.44 kcal F: 27.02 g GF: 8.38 g C: 45.84 g Z: 8.19 g P: 29.48 g S: 0.53 g B: 3.82 BE	gefüllte Pfannkuchen mit Apfelkompott und Vanillesoße N: 316.50 kcal F: 8.89 g GF: 4.24 g C: 50.15 g Z: 27.93 g P: 8.11 g S: 0.44 g B: 4.18 BE	Rote Grütze mit Sahne N: 191.49 kcal F: 8.06 g GF: 4.44 g C: 28.23 g Z: 24.01 g P: 0.99 g S: 0.06 g B: 2.35 BE
Donnerstag	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln, rote Bete N: 429.35 kcal F: 21.44 g GF: 10.44 g C: 30.48 g Z: 8.29 g P: 27.35 g S: 6.60 g B: 2.54 BE	Mexikanische 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	Kirschschnee N: 145.66 kcal F: 7.07 g GF: 3.90 g C: 19.69 g Z: 19.21 g P: 0.81 g S: 0.02 g B: 1.64 BE
Freitag	Schlemmerfilet mit Dillsoße und Kartoffeln N: 465.23 kcal F: 22.50 g GF: 10.57 g C: 36.15 g Z: 3.94 g P: 28.69 g S: 2.45 g B: 3.02 BE	Frühlingsrolle mit asiatischen Gemüse in fruchtiger Currysoße und Reis N: 349.32 kcal F: 4.42 g GF: 0.88 g C: 67.09 g Z: 10.67 g P: 8.77 g S: 0.39 g B: 5.54 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	Kartoffelsuppe mit Speck N: 439.30 kcal F: 31.85 g GF: 14.64 g C: 29.62 g Z: 7.83 g P: 8.48 g S: 1.76 g B: 2.47 BE	Cremesuppe N: 211.01 kcal F: 3.54 g GF: 2.01 g C: 36.58 g Z: 16.69 g P: 7.15 g S: 0.26 g B: 3.04 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	Putenoberkeule mit Soße dazu gemischtes 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: 304.09 kcal F: 15.16 g GF: 6.30 g C: 32.67 g Z: 13.30 g P: 8.88 g S: 0.86 g B: 2.72 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

