



KW 42	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Putenschnitzel mit Champignon-Rahmsoße und Salzkartoffeln N: 440.14 kcal F: 13.85 g GF: 6.62 g C: 50.39 g Z: 5.63 g P: 27.32 g S: 2.75 g B: 4.18 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker, Fruchtsoße N: 563.11 kcal F: 11.18 g GF: 7.12 g C: 104.03 g Z: 64.21 g P: 9.90 g S: 0.20 g B: 8.68 BE	Erdbeerpudding mit Mandelsoße N: 106.51 kcal F: 2.67 g GF: 1.67 g C: 18.18 g Z: 12.12 g P: 2.14 g S: 0.13 g B: 1.52 BE
Dienstag	Schaschlikpfanne mit Pommes N: 453.29 kcal F: 18.88 g GF: 6.30 g C: 53.47 g Z: 13.19 g P: 15.93 g S: 0.53 g B: 4.46 BE	Kürbisstrudel mit Rahmsoße N: 447.65 kcal F: 30.91 g GF: 18.26 g C: 29.86 g Z: 5.02 g P: 12.86 g S: 3.45 g B: 2.49 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	"OKTOBERFEST" Weißwurst mit süßem Senf, Bayrisch Kraut und Kartoffelgratin N: 758.02 kcal F: 50.10 g GF: 20.57 g C: 47.27 g Z: 15.51 g P: 29.42 g S: 2.67 g B: 3.94 BE	"OKTOBERFEST" Käsespätzle mit Röstzwiebeln N: 220.67 kcal F: 8.91 g GF: 4.36 g C: 23.42 g Z: 3.36 g P: 11.29 g S: 0.81 g B: 1.96 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	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	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	Rote Grütze mit Vanillesoße N: 172.66 kcal F: 0.89 g GF: 0.50 g C: 39.31 g Z: 26.07 g P: 1.13 g S: 0.13 g B: 3.28 BE
Freitag	Tilapiafilet mit bunter Salat, Dillsoße und Salzkartoffeln N: 573.65 kcal F: 37.02 g GF: 17.65 g C: 37.01 g Z: 11.17 g P: 22.76 g S: 3.38 g B: 3.09 BE	Bunte Gemüse-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	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	Pichelsteiner Eintopf mit Kasseler N: 232.46 kcal F: 7.15 g GF: 2.09 g C: 21.55 g Z: 8.53 g P: 19.63 g S: 1.79 g B: 1.79 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	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	Sellerieschnitzel mit Erbsen Kartoffelpüree N: 167.02 kcal F: 4.95 g GF: 3.35 g C: 22.57 g Z: 5.14 g P: 6.08 g S: 2.31 g B: 1.86 BE	Eisbecher N: 70.22 kcal F: 3.15 g GF: 2.80 g C: 9.80 g Z: 9.10 g P: 1.05 g S: 0.06 g B: 0.82 BE

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

