



KW 43	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Hähnchenschenkel mit Rotkohl und haugemachtes Kartoffelpüree N: 740.44 kcal F: 44.45 g GF: 12.41 g C: 43.65 g Z: 17.22 g P: 41.41 g S: 1.59 g B: 3.62 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 568.93 kcal F: 9.09 g GF: 4.20 g C: 104.15 g Z: 35.42 g P: 14.80 g S: 1.08 g B: 8.68 BE	Mandelpudding mit Karamellsoße 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	Gyros vom Schwein mit Zaziki und Krautsalat Dazu Reis N: 498.73 kcal F: 23.38 g GF: 9.26 g C: 48.49 g Z: 9.24 g P: 23.31 g S: 1.69 g B: 4.04 BE	Gebackener Hirtenkäse mit mediterranem Gemüse und Brot N: 929.74 kcal F: 56.80 g GF: 29.40 g C: 64.67 g Z: 10.85 g P: 39.52 g S: 6.61 g B: 5.39 BE	Pfirsichwürfel N: 44.14 kcal F: 0.07 g GF: 0.01 g C: 10.09 g Z: 9.70 g P: 0.44 g S: 0.00 g B: 0.84 BE
Mittwoch	Hühnerfrikassee mit Kartoffeln N: 422.16 kcal F: 14.49 g GF: 6.83 g C: 42.19 g Z: 8.60 g P: 29.56 g S: 2.52 g B: 3.51 BE	Tortellini mit Spinat-Käsesahnesoße N: 546.20 kcal F: 21.04 g GF: 11.45 g C: 66.79 g Z: 7.47 g P: 21.31 g S: 3.07 g B: 5.57 BE	Kirsch-Joghurt-Mousse N: 129.02 kcal F: 6.15 g GF: 4.05 g C: 15.63 g Z: 14.92 g P: 2.65 g S: 0.08 g B: 1.30 BE
Donnerstag	Frikadelle mit Rosmarinkartoffeln und Rahmchampignons N: 563.51 kcal F: 31.37 g GF: 13.10 g C: 39.50 g Z: 5.96 g P: 29.59 g S: 6.92 g B: 3.28 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	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
Freitag	Brathering mit Bratkartoffeln und Gurkensalat N: 696.15 kcal F: 46.79 g GF: 8.19 g C: 46.53 g Z: 7.02 g P: 21.87 g S: 1.43 g B: 3.88 BE	vegetarisches Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 425.80 kcal F: 19.99 g GF: 3.92 g C: 44.23 g Z: 6.56 g P: 15.56 g S: 0.84 g B: 3.68 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	Grüner Bohneneintopf mit Kasseler N: 258.57 kcal F: 11.71 g GF: 5.35 g C: 23.53 g Z: 7.46 g P: 14.18 g S: 1.18 g B: 1.95 BE	vegetarische Cremesuppe 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	Rindergulasch mit Spätzle N: 412.71 kcal F: 18.22 g GF: 7.07 g C: 45.02 g Z: 6.87 g P: 16.90 g S: 0.72 g B: 3.74 BE	Gemüseschnitzel mit Sahnesoße und Püree N: 531.88 kcal F: 25.26 g GF: 9.79 g C: 58.93 g Z: 10.09 g P: 14.64 g S: 2.57 g B: 4.91 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

