



| KW 14 | Menü Vollkost | Menü Vollkost vegetarisch | Dessert |
|------------|---|---|--|
| Montag | 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 | Hausgemachte Quarkplinsen mit Rhabarberkompott N: 424.23 kcal F: 16.52 g GF: 3.90 g C: 51.15 g Z: 25.12 g P: 15.90 g S: 0.32 g B: 4.27 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 | Hähnchengeschnetzeltes mit Reis dazu Frucht-Currysauce 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 | Canneloni mit Spinat überbacken N: 393.20 kcal F: 18.28 g GF: 11.57 g C: 33.52 g Z: 5.47 g P: 22.62 g S: 4.99 g B: 2.80 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 | Salzkartoffeln mit Hack-Lauch-Käsesahnesoße N: 331.44 kcal F: 14.58 g GF: 7.03 g C: 31.66 g Z: 5.62 g P: 17.55 g S: 2.19 g B: 2.63 BE | American Pancake mit Fruchtsoße N: 375.33 kcal F: 10.13 g GF: 3.55 g C: 60.38 g Z: 23.43 g P: 9.74 g S: 0.57 g B: 5.04 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 | bunte Nudeln mit Hackfleischsoße "Bolognese Art" N: 405.54 kcal F: 17.97 g GF: 4.83 g C: 41.16 g Z: 5.57 g P: 19.39 g S: 3.43 g B: 3.44 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 | 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 |
| Freitag | "KARFREITAG" Fischroulade gefüllt mit Gemüse, Dillsoße mit Salzkartoffeln N: 313.51 kcal F: 10.64 g GF: 5.75 g C: 27.64 g Z: 4.13 g P: 25.77 g S: 3.47 g B: 2.30 BE | Nudelpfanne mit asiatischen Gemüse N: 346.43 kcal F: 10.15 g GF: 4.85 g C: 50.61 g Z: 7.10 g P: 12.73 g S: 0.38 g B: 4.17 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 | Blumenkohlsuppe mit Wursteinlage N: 351.41 kcal F: 24.05 g GF: 8.24 g C: 20.27 g Z: 7.20 g P: 13.32 g S: 1.12 g B: 1.70 BE | Cremesuppe mit Brot N: 259.49 kcal F: 3.78 g GF: 2.07 g C: 46.34 g Z: 16.92 g P: 8.79 g S: 0.41 g B: 3.85 BE | Obst der Saison N: 161.21 kcal F: 0.32 g GF: 0.10 g C: 36.05 g Z: 31.08 g P: 2.07 g S: 0.01 g B: 3.01 BE |
| Sonntag | "OSTERSONNTAG" Kalbsbraten mit Pilzrahmsauce und Krokette N: 513.72 kcal F: 17.52 g GF: 11.37 g C: 47.88 g Z: 6.48 g P: 40.11 g S: 0.42 g B: 3.98 BE | Spinat Omelett mit Sahnesoße N: 404.66 kcal F: 30.93 g GF: 14.61 g C: 7.73 g Z: 7.27 g P: 24.10 g S: 2.94 g B: 0.63 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

