



KW 15	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	Hähnchen Cordon Bleu mit Salzkartoffeln, Leipziger Allerlei und Sauce Hollandaise N: 701.10 kcal F: 45.00 g GF: 22.50 g C: 35.61 g Z: 5.10 g P: 37.46 g S: 3.69 g B: 2.96 BE	Mischpilzragout mit Kartoffelklöße N: 237.74 kcal F: 5.55 g GF: 3.51 g C: 35.84 g Z: 8.20 g P: 10.25 g S: 0.48 g B: 2.97 BE	Panna Cotta N: 132.78 kcal F: 5.20 g GF: 3.38 g C: 19.29 g Z: 18.40 g P: 2.01 g S: 0.05 g B: 1.61 BE
Dienstag	Lasagne Bolognese N: 349.89 kcal F: 23.41 g GF: 11.14 g C: 19.73 g Z: 6.44 g P: 15.07 g S: 2.83 g B: 1.65 BE	Süße Schupfnudeln mit Äpfeln, Rosinen dazu Zimtsoße N: 659.99 kcal F: 20.60 g GF: 13.85 g C: 106.78 g Z: 86.15 g P: 9.50 g S: 0.36 g B: 8.89 BE	Fruchtjoghurt 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	Schinkennudeln mit Ei und Salat N: 625.88 kcal F: 42.54 g GF: 13.61 g C: 36.19 g Z: 3.11 g P: 25.37 g S: 1.89 g B: 3.02 BE	Spinatknödel mit Ratatouille-Tomatensoße N: 320.01 kcal F: 14.66 g GF: 3.71 g C: 36.10 g Z: 15.05 g P: 10.58 g S: 0.96 g B: 3.00 BE	Buttermilchdessert N: 69.02 kcal F: 3.75 g GF: 2.26 g C: 4.37 g Z: 4.37 g P: 3.88 g S: 0.12 g B: 0.36 BE
Donnerstag	Zucchini-Tomaten-Hackfleischpfanne mit Reis N: 451.12 kcal F: 15.11 g GF: 5.92 g C: 53.29 g Z: 11.39 g P: 24.49 g S: 0.41 g B: 4.45 BE	Pfannkuchen mit Apfelmus und Zimt und Zucker N: 337.24 kcal F: 8.13 g GF: 2.86 g C: 57.56 g Z: 28.21 g P: 7.55 g S: 0.46 g B: 4.80 BE	Frucht Cocktail N: 84.55 kcal F: 0.17 g GF: 0.05 g C: 19.38 g Z: 18.01 g P: 0.73 g S: 0.00 g B: 1.62 BE
Freitag	Heringshappen in Sahnesoße mit Pellkartoffeln und Tomatensalat N: 458.45 kcal F: 24.22 g GF: 5.64 g C: 35.16 g Z: 5.19 g P: 20.36 g S: 2.26 g B: 2.93 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	Quarkspeise N: 99.13 kcal F: 1.43 g GF: 0.89 g C: 9.51 g Z: 8.70 g P: 11.28 g S: 0.10 g B: 0.80 BE
Samstag	weißer Bohneneintopf mit Würstchen N: 579.99 kcal F: 5.73 g GF: 2.87 g C: 37.56 g Z: 15.85 g P: 15.38 g S: 0.19 g B: 3.12 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	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	Braten von der Putenoberkeule mit Soße, dazu Mischgemüse und Kartoffeln N: 500.43 kcal F: 16.16 g GF: 7.08 g C: 53.94 g Z: 9.94 g P: 33.43 g S: 0.80 g B: 4.48 BE	Gemüse-Lasagne mit Soße N: 789.14 kcal F: 40.99 g GF: 20.00 g C: 67.64 g Z: 14.17 g P: 36.99 g S: 1.32 g B: 5.62 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

