



KW 31	Menü Vollkost	Menü Vollkost vegetarisch	Dessert
Montag	halbes Hähnchen mit Pommes-Frites und kleiner Salat N: 453.95 kcal F: 15.19 g GF: 3.88 g C: 34.14 g Z: 6.30 g P: 43.58 g S: 0.58 g B: 2.85 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	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	Piccata Milanese auf Spirellis mit Tomaten-Gemüesoße N: 555.51 kcal F: 16.62 g GF: 4.02 g C: 51.78 g Z: 3.22 g P: 48.65 g S: 2.24 g B: 4.32 BE	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Fetakäse N: 543.45 kcal F: 31.15 g GF: 19.56 g C: 48.40 g Z: 8.18 g P: 16.13 g S: 2.11 g B: 4.02 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	Tortellini mit Spinat-Käsesahnesoße N: 685.51 kcal F: 27.50 g GF: 15.04 g C: 81.25 g Z: 9.56 g P: 26.88 g S: 3.79 g B: 6.77 BE	Marillenknödel mit Fruchtsoße N: 379.27 kcal F: 11.10 g GF: 3.79 g C: 65.01 g Z: 42.91 g P: 11.59 g S: 0.54 g B: 5.43 BE	Strudelpudding N: 69.46 kcal F: 2.03 g GF: 1.25 g C: 10.94 g Z: 6.90 g P: 1.68 g S: 0.10 g B: 0.91 BE
Donnerstag	Hackbraten mit Erbsen und Wurzel in Rahm und Kartoffelstampf N: 712.76 kcal F: 41.84 g GF: 19.33 g C: 55.61 g Z: 15.48 g P: 28.14 g S: 1.37 g B: 4.63 BE	Grillgemüse mit Nudeln N: 288.92 kcal F: 4.06 g GF: 0.49 g C: 59.88 g Z: 5.25 g P: 14.04 g S: 2.09 g B: 4.98 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	Lachs-Spinat-Auflauf mit Reis N: 434.54 kcal F: 20.67 g GF: 10.59 g C: 36.12 g Z: 2.74 g P: 25.24 g S: 2.77 g B: 3.01 BE	Rührei mit Püree und Gemüse in Rahm N: 488.98 kcal F: 23.17 g GF: 11.77 g C: 47.69 g Z: 17.02 g P: 21.92 g S: 0.92 g B: 3.97 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	Minestrone mit Nudeln N: 295.77 kcal F: 9.21 g GF: 2.61 g C: 23.10 g Z: 6.67 g P: 29.48 g S: 0.23 g B: 1.93 BE	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	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	Hähnchenroulade mit Soße, Brokkoli und Kartoffeln N: 481.36 kcal F: 18.24 g GF: 6.16 g C: 36.53 g Z: 8.60 g P: 41.51 g S: 2.33 g B: 3.04 BE	Sellerieschnitzel mit Erbsen Kartoffelpüree N: 200.87 kcal F: 7.28 g GF: 3.60 g C: 25.27 g Z: 5.57 g P: 6.63 g S: 2.38 g B: 2.08 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

