



KW 18	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Hausgemachte Quarkplinsen mit Pflaumenkompott Nährwertangaben pro Portion N: 537.36 kcal F: 17.77 g GF: 9.24 g C: 69.28 g Z: 41.74 g P: 23.67 g S: 0.25 g B: 5.78 BE	Tortellini mit Tomatensoße Nährwertangaben pro Portion N: 417.63 kcal F: 14.33 g GF: 3.86 g C: 59.61 g Z: 8.49 g P: 12.06 g S: 3.29 g B: 4.97 BE	Joghurt Nährwertangaben pro Portion N: 51.77 kcal F: 2.81 g GF: 1.70 g C: 3.28 g Z: 3.28 g P: 2.91 g S: 0.09 g B: 0.27 BE
Dienstag	Schaschlikpfanne mit Reis Nährwertangaben pro Portion N: 455.05 kcal F: 17.45 g GF: 6.57 g C: 59.50 g Z: 13.74 g P: 13.61 g S: 2.48 g B: 4.96 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Nährwertangaben pro Portion 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	Rhababergrütze mit Milch Nährwertangaben pro Portion N: 149.76 kcal F: 2.33 g GF: 1.48 g C: 28.05 g Z: 20.15 g P: 2.71 g S: 0.14 g B: 2.34 BE
Mittwoch	Kohlmus mit Kasseler Nährwertangaben pro Portion N: 229.39 kcal F: 6.23 g GF: 3.45 g C: 21.13 g Z: 9.40 g P: 21.34 g S: 2.05 g B: 1.76 BE	Bunte Gemüse-Reispfanne Nährwertangaben pro Portion 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	Zitronenmousse Nährwertangaben pro Portion N: 179.13 kcal F: 7.54 g GF: 3.92 g C: 21.77 g Z: 21.77 g P: 4.34 g S: 0.08 g B: 1.81 BE
Donnerstag	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln, rote Bete Nährwertangaben pro Portion N: 373.79 kcal F: 16.14 g GF: 6.84 g C: 27.60 g Z: 8.12 g P: 28.22 g S: 2.72 g B: 2.30 BE	Apfelküchle mit Vanillesoße Nährwertangaben pro Portion N: 182.99 kcal F: 4.45 g GF: 2.53 g C: 30.43 g Z: 22.25 g P: 4.50 g S: 0.16 g B: 2.54 BE	Vanille-Quarkspeise Nährwertangaben pro Portion N: 226.75 kcal F: 6.84 g GF: 4.12 g C: 32.98 g Z: 32.98 g P: 7.60 g S: 0.08 g B: 2.75 BE
Freitag	Heringshappen in Sahnesoße mit Pellkartoffeln und Tomatensalat Nährwertangaben pro Portion N: 417.22 kcal F: 21.38 g GF: 4.93 g C: 33.88 g Z: 5.02 g P: 18.17 g S: 2.13 g B: 2.82 BE	Rührei mit Püree und Gemüse in Rahm Nährwertangaben pro Portion N: 417.09 kcal F: 20.43 g GF: 9.96 g C: 39.79 g Z: 11.37 g P: 18.34 g S: 0.75 g B: 3.32 BE	Himbeerpudding mit Sahne Nährwertangaben pro Portion N: 190.96 kcal F: 9.82 g GF: 5.82 g C: 22.10 g Z: 15.66 g P: 3.42 g S: 0.17 g B: 1.84 BE
Samstag	Grüner Bohneneintopf mit Kochwurst Nährwertangaben pro Portion N: 326.76 kcal F: 19.65 g GF: 8.96 g C: 23.52 g Z: 7.22 g P: 13.66 g S: 0.75 g B: 1.95 BE	Cremesuppe Nährwertangaben pro Portion N: 171.78 kcal F: 3.16 g GF: 1.87 g C: 29.13 g Z: 10.53 g P: 5.94 g S: 5.15 g B: 2.42 BE	frisches Obst Nährwertangaben pro Portion N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE
Sonntag	Eisbeinbraten mit Soße, Rosenkohl und Kartoffelklöße Nährwertangaben pro Portion N: 451.13 kcal F: 16.73 g GF: 8.09 g C: 46.13 g Z: 9.02 g P: 27.80 g S: 5.80 g B: 3.84 BE	Kartoffeltaschen mit Gemüse in Rahm Nährwertangaben pro Portion N: 414.63 kcal F: 21.26 g GF: 11.19 g C: 39.12 g Z: 7.94 g P: 16.07 g S: 0.37 g B: 3.27 BE	Eis Nährwertangaben pro Portion N: 164.51 kcal F: 9.36 g GF: 5.53 g C: 16.78 g Z: 16.78 g P: 3.17 g S: 0.12 g B: 1.40 BE

Nährwerte N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinheit

