



KW 3	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu warme Vanillesoße N: 479.10 kcal F: 6.78 g GF: 3.71 g C: 87.10 g Z: 30.52 g P: 13.57 g S: 0.91 g B: 7.25 BE	Currywurst mit Pommes-Frites dazu Ketchup und Mayo N: 432.30 kcal F: 25.31 g GF: 10.37 g C: 34.08 g Z: 6.15 g P: 16.35 g S: 2.29 g B: 2.85 BE	Joghurt N: 82.22 kcal F: 2.26 g GF: 1.35 g C: 12.55 g Z: 12.44 g P: 2.42 g S: 0.07 g B: 1.04 BE
Dienstag	Puten-Curry-Geschnetzeltes mit gemischten Früchten und Reis N: 421.21 kcal F: 10.07 g GF: 4.53 g C: 71.17 g Z: 23.28 g P: 10.55 g S: 2.28 g B: 5.93 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	Birne "Helene" N: 162.35 kcal F: 3.55 g GF: 2.29 g C: 29.03 g Z: 22.19 g P: 3.15 g S: 0.16 g B: 2.42 BE
Mittwoch	Pilze-Speck-Zwiebelpfanne mit Rührei und Püree N: 428.27 kcal F: 27.18 g GF: 12.26 g C: 22.00 g Z: 7.34 g P: 24.26 g S: 0.74 g B: 1.81 BE	Bulgur-Gemüse-Currypfanne N: 197.41 kcal F: 9.33 g GF: 1.42 g C: 24.06 g Z: 4.36 g P: 4.12 g S: 0.41 g B: 2.01 BE	Panna Cotta N: 470.36 kcal F: 25.37 g GF: 15.20 g C: 54.51 g Z: 54.51 g P: 6.10 g S: 0.07 g B: 4.54 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	Milchnudeln mit Zimt und Zucker N: 309.96 kcal F: 7.51 g GF: 4.59 g C: 51.55 g Z: 39.78 g P: 8.19 g S: 0.22 g B: 4.30 BE	Quarkspeise 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	Fischstäbchen mit Bechamelkartoffeln und gemischter Salat N: 889.72 kcal F: 56.46 g GF: 21.70 g C: 64.65 g Z: 13.23 g P: 30.66 g S: 3.29 g B: 5.39 BE	Backkartoffel mit Kräuterquark und gemischter Salat N: 359.31 kcal F: 10.69 g GF: 4.63 g C: 49.84 g Z: 7.07 g P: 13.93 g S: 0.83 g B: 4.16 BE	Bananenpudding mit Sahnehaube 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	Tomatensuppe mit Fleischklößchen und Reiseinlage N: 460.75 kcal F: 20.93 g GF: 11.77 g C: 53.65 g Z: 7.75 g P: 13.94 g S: 2.58 g B: 4.47 BE	Cremesuppe 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 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	Eisbeinbraten mit Soße dazu Bohnen und Kartoffelklöße N: 457.45 kcal F: 16.70 g GF: 8.13 g C: 49.91 g Z: 9.54 g P: 25.93 g S: 5.79 g B: 4.15 BE	Eisbeinbraten mit Püree und Rahmgemüse N: 440.21 kcal F: 18.77 g GF: 10.19 g C: 42.66 g Z: 11.28 g P: 24.73 g S: 5.83 g B: 3.55 BE	Eis 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

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

