



KW 9	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag	Grießtasche gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesoße N: 326.58 kcal F: 13.04 g GF: 7.50 g C: 41.14 g Z: 20.31 g P: 10.37 g S: 0.29 g B: 3.43 BE	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	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	Bratwurst mit Sauerkraut und Püree dazu Senf N: 477.86 kcal F: 29.90 g GF: 12.77 g C: 33.94 g Z: 15.30 g P: 17.29 g S: 3.64 g B: 2.83 BE	Birnensouffle mit Schokoladensoße N: 357.50 kcal F: 11.50 g GF: 6.92 g C: 57.61 g Z: 35.63 g P: 5.45 g S: 0.26 g B: 4.80 BE	Apfelschnee N: 137.72 kcal F: 8.01 g GF: 4.44 g C: 15.62 g Z: 15.11 g P: 0.75 g S: 0.03 g B: 1.30 BE
Mittwoch	Hühnerfrikassee mit Reis N: 521.92 kcal F: 18.88 g GF: 9.56 g C: 56.87 g Z: 7.92 g P: 30.39 g S: 2.53 g B: 4.74 BE	Kartoffeltaschen mit Gemüse in Rahm 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	Strudelpudding N: 260.70 kcal F: 6.96 g GF: 4.57 g C: 42.90 g Z: 30.02 g P: 5.90 g S: 0.31 g B: 3.58 BE
Donnerstag	Ratatouille-Hackfleischpfanne mit Nudeln N: 508.22 kcal F: 18.65 g GF: 7.31 g C: 52.59 g Z: 6.36 g P: 31.83 g S: 1.13 g B: 4.38 BE	chinesische Reispfanne N: 229.76 kcal F: 5.09 g GF: 2.86 g C: 39.93 g Z: 4.80 g P: 5.64 g S: 0.20 g B: 3.29 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	Fischroulade gefüllt mit Gemüse dazu Tomatensoße mit Kartoffelpüree N: 383.34 kcal F: 18.14 g GF: 6.80 g C: 29.77 g Z: 11.02 g P: 25.14 g S: 1.81 g B: 2.48 BE	Nudelauflauf mit Tomatensoße N: 361.14 kcal F: 15.02 g GF: 5.45 g C: 43.65 g Z: 18.12 g P: 12.18 g S: 1.04 g B: 3.63 BE	Vanillepudding mit Sahnehaube N: 229.14 kcal F: 10.26 g GF: 6.08 g C: 30.70 g Z: 24.52 g P: 3.31 g S: 0.16 g B: 2.56 BE
Samstag	Dicke Bohneneintopf mit Speck N: 448.92 kcal F: 27.16 g GF: 11.41 g C: 35.17 g Z: 10.52 g P: 15.72 g S: 1.74 g B: 2.93 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	Tafelspitz mit Meerrettichsoße dazu Salzkartoffeln und Butterbohnen N: 338.39 kcal F: 9.27 g GF: 4.81 g C: 34.87 g Z: 12.79 g P: 27.63 g S: 2.10 g B: 2.90 BE	Tafelspitz mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree N: 463.53 kcal F: 16.16 g GF: 9.02 g C: 49.10 g Z: 17.55 g P: 29.72 g S: 0.60 g B: 4.08 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

