

KW 6	Menü Vollkost 1	Menü leichte Vollkost	Dessert	Kaffee&Kuchen	Sonderbeilage/ Abend.
Montag	Hacksteak "Smoky Barbecue" mit tomatiertem Paprikagemüse und Kartoffeln N: 713.18 kcal F: 40.34 g GF: 10.13 g C: 60.83 g Z: 6.19 g P: 26.38 g S: 2.71 g B: 5.07 BE	Quarkkeulchen mit heißen Früchten N: 287.13 kcal F: 10.60 g GF: 5.14 g C: 37.35 g Z: 19.57 g P: 9.81 g S: 0.25 g B: 3.11 BE	Pfirsichkompott N: 163.58 kcal F: 10.65 g GF: 6.30 g C: 14.47 g Z: 10.69 g P: 2.22 g S: 0.06 g B: 1.21 BE	Streuselkuchen N: 289.97 kcal F: 9.90 g GF: 4.20 g C: 43.86 g Z: 11.14 g P: 5.99 g S: 0.10 g B: 3.65 BE	Frisches Gemüse N: 275.02 kcal F: 16.12 g GF: 6.93 g C: 21.50 g Z: 1.46 g P: 11.02 g S: 1.46 g B: 1.79 BE
Dienstag	Fruchtiges Putencurry mit Langkornreis N: 731.58 kcal F: 44.47 g GF: 16.55 g C: 42.70 g Z: 15.19 g P: 39.91 g S: 10.27 g B: 3.56 BE	Gefüllte Frischkäse- Kartoffel Tasche mit Soße und Salat N: 362.79 kcal F: 17.65 g GF: 8.26 g C: 32.06 g Z: 14.52 g P: 17.48 g S: 5.89 g B: 2.68 BE	Rhabarber Kompott mit Vanille Soße N: 130.46 kcal F: 2.20 g GF: 1.42 g C: 24.35 g Z: 22.73 g P: 2.30 g S: 0.08 g B: 2.03 BE	Rührkuchen N: 406.74 kcal F: 24.01 g GF: 14.60 g C: 43.29 g Z: 23.06 g P: 4.60 g S: 0.10 g B: 3.61 BE	Senfgurke N: 16.98 kcal F: 0.30 g GF: 0.06 g C: 1.76 g Z: 1.66 g P: 0.69 g S: 0.78 g B: 0.14 BE
Mittwoch	Bratwurst mit Soße, Sauerkraut und Salzkartoffeln N: 289.44 kcal F: 13.06 g GF: 4.49 g C: 25.04 g Z: 8.28 g P: 16.39 g S: 1.54 g B: 2.09 BE	Bunte Schupfnudelpfanne mit Kräuterdip N: 458.77 kcal F: 26.08 g GF: 12.96 g C: 45.43 g Z: 11.27 g P: 8.91 g S: 1.80 g B: 3.79 BE	Quarkspeise N: 232.92 kcal F: 8.07 g GF: 4.86 g C: 21.39 g Z: 21.30 g P: 17.50 g S: 0.15 g B: 1.79 BE	Gemischter Kuchen N: 227.99 kcal F: 8.93 g GF: 5.63 g C: 33.06 g Z: 10.34 g P: 3.64 g S: 0.01 g B: 2.75 BE	Kräuterquark N: 12.47 kcal F: 0.09 g GF: 0.03 g C: 1.54 g Z: 1.51 g P: 0.62 g S: 1.47 g B: 0.13 BE
Donnerstag	Cordonbleu mit Soße, Kartoffeln und Erbsen N: 595.98 kcal F: 37.89 g GF: 21.30 g C: 35.69 g Z: 10.94 g P: 27.97 g S: 3.16 g B: 2.97 BE	Vegetarischer Nudelauflauf mit Zuchinisoße N: 567.88 kcal F: 21.04 g GF: 11.20 g C: 75.05 g Z: 17.23 g P: 18.59 g S: 1.79 g B: 6.25 BE	Kompott N: 177.53 kcal F: 0.82 g GF: 0.44 g C: 35.59 g Z: 34.56 g P: 5.26 g S: 0.19 g B: 2.97 BE	Berliner N: 184.14 kcal F: 6.50 g GF: 3.13 g C: 27.46 g Z: 10.25 g P: 3.70 g S: 0.04 g B: 2.29 BE	Mixed Pickles N: 32.46 kcal F: 0.24 g GF: 0.04 g C: 5.52 g Z: 3.31 g P: 1.13 g S: 0.59 g B: 0.46 BE
Freitag	Backfisch mit warmem Speckkartoffelsalat und Salat N: 495.55 kcal F: 16.87 g GF: 2.97 g C: 67.38 g Z: 17.11 g P: 15.61 g S: 13.32 g B: 6005.62 BE	Hähnchensteak mit sämigem Gemüse und Kartoffeln N: 590.79 kcal F: 34.29 g GF: 27.09 g C: 44.24 g Z: 15.59 g P: 25.88 g S: 3.38 g B: 3.68 BE	Pudding N: 169.66 kcal F: 7.90 g GF: 4.91 g C: 21.12 g Z: 15.37 g P: 3.34 g S: 0.15 g B: 1.77 BE	Bunter Gebäckeller N: 157.32 kcal F: 5.76 g GF: 3.39 g C: 23.01 g Z: 14.66 g P: 2.88 g S: 0.09 g B: 1.92 BE	Tomate N: 14.99 kcal F: 0.18 g GF: 0.03 g C: 2.24 g Z: 2.17 g P: 0.82 g S: 0.01 g B: 0.19 BE
Samstag	Bunte Kartoffelsuppe und Wiener Würstchen N: 449.18 kcal F: 22.05 g GF: 13.33 g C: 30.90 g Z: 11.53 g P: 31.17 g S: 2.17 g B: 2.57 BE	Weißer Erbseneintopf mit Fleischeinlage N: 240.58 kcal F: 2.21 g GF: 0.76 g C: 30.71 g Z: 10.30 g P: 23.11 g S: 1.78 g B: 2.55 BE	Obst 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	Kuchenrolle N: 289.28 kcal F: 16.40 g GF: 10.28 g C: 31.79 g Z: 19.66 g P: 3.73 g S: 0.08 g B: 2.65 BE	Mini- Pizza N: 374.54 kcal F: 23.93 g GF: 9.77 g C: 22.53 g Z: 1.44 g P: 17.54 g S: 2.73 g B: 1.88 BE
Sonntag	Rindergulasch mit Kartoffelklößen und Rotkohl N: 492.74 kcal F: 17.92 g GF: 7.72 g C: 48.22 g Z: 12.33 g P: 33.31 g S: 2.87 g B: 4.00 BE	Gefüllte Hirtentasche mit Soße und Püree N: 476.95 kcal F: 30.19 g GF: 16.29 g C: 29.55 g Z: 13.13 g P: 21.60 g S: 5.28 g B: 2.46 BE	Eis N: 214.47 kcal F: 15.40 g GF: 8.85 g C: 16.34 g Z: 15.71 g P: 2.90 g S: 0.09 g B: 1.36 BE	Torte N: 537.19 kcal F: 34.24 g GF: 20.96 g C: 49.32 g Z: 33.32 g P: 6.43 g S: 0.71 g B: 4.11 BE	Salat N: 12.18 kcal F: 0.20 g GF: 0.07 g C: 1.81 g Z: 1.76 g P: 0.60 g S: 0.01 g B: 0.15 BE

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