

KW 7	Menü Vollkost 1	Menü leichte Vollkost	Dessert	Kaffee&Kuchen	Sonderbeilage/ Abend.
Montag	<b>Penne mit Wurst- Gulasch und Reibekäse</b> N: 471.90 kcal F: 14.10 g GF: 5.73 g C: 63.94 g Z: 7.70 g P: 21.48 g S: 0.21 g B: 5.33 BE	<b>Kaiserschmarrn mit Vanillesoße</b> N: 432.77 kcal F: 27.31 g GF: 17.49 g C: 43.61 g Z: 32.57 g P: 3.43 g S: 0.12 g B: 3.64 BE	<b>Kompott</b> N: 95.34 kcal F: 0.42 g GF: 0.26 g C: 21.49 g Z: 19.59 g P: 0.78 g S: 0.02 g B: 1.80 BE	<b>Eierschecke</b> N: 289.47 kcal F: 12.40 g GF: 6.73 g C: 38.56 g Z: 20.10 g P: 5.14 g S: 0.10 g B: 3.22 BE	<b>Fleischsalat</b> N: 175.57 kcal F: 12.71 g GF: 5.35 g C: 5.65 g Z: 3.81 g P: 9.69 g S: 0.73 g B: 0.47 BE
Dienstag	<b>Gebratenes Schnitzel mit sämigem Mischgemüse und Salzkartoffeln</b> N: 466.03 kcal F: 29.83 g GF: 14.49 g C: 27.02 g Z: 5.19 g P: 21.87 g S: 1.43 g B: 2.25 BE	<b>Kartoffel-Blumenkohlauflauf mit Kräutersoße</b>	<b>Pudding</b> 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	<b>Gemischter Kuchen</b> 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	<b>Frisches Gemüse</b> 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
Mittwoch	<b>Gefüllte Hirtenrolle auf Ratatoulligemüse und Langkornreis</b> N: 537.74 kcal F: 34.06 g GF: 13.38 g C: 17.45 g Z: 9.52 g P: 40.58 g S: 6.98 g B: 1.45 BE	<b>Gefüllte vegetarische Zucchini mit Soße und Püree</b> N: 541.75 kcal F: 30.37 g GF: 12.94 g C: 56.20 g Z: 15.95 g P: 10.45 g S: 6.53 g B: 4.68 BE	<b>Frucht-Joghurt</b> N: 74.76 kcal F: 0.31 g GF: 0.02 g C: 16.70 g Z: 15.38 g P: 0.63 g S: 0.00 g B: 1.39 BE	<b>Obstkuchen</b> N: 305.71 kcal F: 17.34 g GF: 10.57 g C: 33.83 g Z: 16.03 g P: 3.39 g S: 0.07 g B: 2.82 BE	<b>Gurkensalat</b> N: 266.05 kcal F: 17.29 g GF: 1.85 g C: 26.19 g Z: 26.01 g P: 1.34 g S: 5.63 g B: 2.17 BE
Donnerstag	<b>Currywurstpfanne mit gebackenen Kartoffelspalten</b> 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	<b>Kräuterquark mit Salzkartoffeln und Salat</b> N: 475.57 kcal F: 26.95 g GF: 12.12 g C: 47.51 g Z: 8.13 g P: 10.11 g S: 5.97 g B: 3.96 BE	<b>Quarkspeise</b> 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	<b>Streuselkuchen</b> N: 303.99 kcal F: 11.91 g GF: 7.50 g C: 44.08 g Z: 13.79 g P: 4.85 g S: 0.02 g B: 3.67 BE	<b>Bunter Nudelsalat</b> 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
Freitag	<b>Sahniger Heringstopf mit Äpfeln und Zwiebeln dazu Salzkartoffeln</b> N: 375.70 kcal F: 25.66 g GF: 10.02 g C: 32.04 g Z: 2.17 g P: 4.59 g S: 5.30 g B: 5002.67 BE	<b>Kohlrouladen mit Soße und Kartoffeln</b> N: 269.92 kcal F: 9.16 g GF: 1.30 g C: 20.82 g Z: 9.15 g P: 25.29 g S: 0.49 g B: 1.72 BE	<b>Fruchtige Kaltschale</b> N: 227.24 kcal F: 9.72 g GF: 5.76 g C: 33.39 g Z: 29.23 g P: 1.34 g S: 0.03 g B: 2.78 BE	<b>Selbstgebackener Kuchen</b> 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	<b>Salat</b> N: 321.61 kcal F: 11.19 g GF: 5.76 g C: 41.41 g Z: 5.86 g P: 13.37 g S: 2.03 g B: 3.45 BE
Samstag	<b>Bunter Gemüseeintopf mit Fleischwürfeln</b> N: 193.27 kcal F: 7.52 g GF: 3.17 g C: 9.96 g Z: 7.27 g P: 21.12 g S: 0.72 g B: 0.83 BE	<b>Tomatensuppe mit Fleischklößchen und Reiseinlage</b> N: 614.62 kcal F: 47.84 g GF: 17.27 g C: 32.87 g Z: 4.24 g P: 13.63 g S: 2.33 g B: 2.75 BE	<b>Obst</b> N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE	<b>Rührkuchen</b> N: 389.06 kcal F: 17.60 g GF: 10.20 g C: 49.20 g Z: 33.20 g P: 6.30 g S: 0.71 g B: 4.10 BE	<b>Buntes Gemüse</b> N: 420.58 kcal F: 31.28 g GF: 16.83 g C: 26.52 g Z: 4.65 g P: 8.67 g S: 0.37 g B: 2.21 BE
Sonntag	<b>Gepökelter Schweinebackschinken mit Soße, Kartoffeln und Sauerkraut</b> N: 423.40 kcal F: 15.77 g GF: 5.61 g C: 45.50 g Z: 9.98 g P: 22.86 g S: 11.20 g B: 3.79 BE	<b>Gulasch mit gebratenen Pilzen und Kartoffeln</b> N: 727.69 kcal F: 51.46 g GF: 22.57 g C: 53.75 g Z: 7.02 g P: 11.97 g S: 7.73 g B: 4.49 BE	<b>Eis im Becher</b> N: 132.79 kcal F: 5.21 g GF: 2.71 g C: 18.68 g Z: 17.92 g P: 2.63 g S: 0.08 g B: 1.56 BE	<b>Sahnetorte</b> N: 416.65 kcal F: 21.77 g GF: 12.38 g C: 45.91 g Z: 30.56 g P: 7.11 g S: 0.15 g B: 3.83 BE	<b>Wiener Würstchen</b> N: 119.32 kcal F: 10.31 g GF: 1.00 g C: 5.39 g Z: 4.95 g P: 1.42 g S: 0.03 g B: 0.45 BE

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