

KW 12	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisch	Dessert	Kaffee/Kuchen	Abendbrot
Montag	Spaghetti "Carbonare" und Reibekäse N: 800.72 kcal F: 59.98 g GF: 26.97 g C: 35.74 g Z: 19.34 g P: 30.00 g S: 2.77 g B: 2.96 BE	Süßer Grießbrei mit heißen Früchten N: 954.93 kcal F: 36.28 g GF: 7.88 g C: 123.46 g Z: 32.23 g P: 32.02 g S: 1.86 g B: 10.28 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	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	Salat 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	Schnitzel mit Sommergemüse, Soße und Kartoffeln N: 517.90 kcal F: 38.47 g GF: 12.49 g C: 9.88 g Z: 4.91 g P: 33.72 g S: 5.62 g B: 0.82 BE	Gemüsefrikadelle mit Sahnesoße Kartoffeln N: 512.06 kcal F: 35.05 g GF: 18.70 g C: 27.82 g Z: 9.49 g P: 21.79 g S: 7.82 g B: 2.30 BE	Kompott N: 184.88 kcal F: 8.81 g GF: 4.87 g C: 23.43 g Z: 17.99 g P: 2.50 g S: 0.66 g B: 1.95 BE	Erdbeer-Sahne-Rolle N: 175.02 kcal F: 9.50 g GF: 5.19 g C: 19.55 g Z: 13.59 g P: 2.70 g S: 0.07 g B: 1.63 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	Bunter Paprika- Putengulasch mit Langkornreis N: 496.42 kcal F: 34.91 g GF: 19.70 g C: 33.80 g Z: 8.01 g P: 11.04 g S: 1.93 g B: 2.82 BE	vegetarische Maultaschen mit Pilz-Soße und Salat N: 440.11 kcal F: 28.17 g GF: 17.09 g C: 33.15 g Z: 7.04 g P: 13.23 g S: 5.91 g B: 2.77 BE	Fruchtjoghurt 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	Obstkuchen N: 183.81 kcal F: 7.02 g GF: 2.43 g C: 27.60 g Z: 16.72 g P: 2.32 g S: 0.05 g B: 2.30 BE	Schmalzbrot N: 233.85 kcal F: 18.27 g GF: 8.32 g C: 16.42 g Z: 15.61 g P: 1.33 g S: 5.19 g B: 1.35 BE
Donnerstag	Gekochte Rinderbrust mit Meerrettichsoße, Salzkartoffeln und Bohnengemüse N: 709.06 kcal F: 57.17 g GF: 21.27 g C: 26.13 g Z: 12.94 g P: 23.48 g S: 8.10 g B: 2.17 BE	Kräuterquark mit Salzkartoffeln und Gewürzgurke N: 546.74 kcal F: 16.97 g GF: 4.39 g C: 80.45 g Z: 5.88 g P: 17.20 g S: 2.97 g B: 6.71 BE	Rote Grütze 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	Bunter Gebäckeller N: 356.27 kcal F: 20.82 g GF: 9.84 g C: 38.27 g Z: 26.56 g P: 4.16 g S: 0.05 g B: 3.19 BE	Zwiebelmett N: 206.62 kcal F: 9.92 g GF: 3.33 g C: 12.96 g Z: 12.65 g P: 15.07 g S: 5.55 g B: 1.08 BE
Freitag	Sauere Bratheringsfilets mit Bratkartoffeln und Rohkostsalat 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	Schweinerollbraten mit Soße, Gemüse und Kartoffeln N: 597.65 kcal F: 37.03 g GF: 11.87 g C: 27.21 g Z: 5.03 g P: 38.68 g S: 5.81 g B: 2.27 BE	Pudding N: 139.29 kcal F: 3.76 g GF: 2.49 g C: 22.42 g Z: 13.36 g P: 3.56 g S: 0.18 g B: 1.87 BE	Hausgebackener Kuchen N: 220.54 kcal F: 9.43 g GF: 4.73 g C: 29.61 g Z: 10.56 g P: 4.18 g S: 0.02 g B: 2.47 BE	Bunte Garnitur N: 162.50 kcal F: 14.36 g GF: 1.72 g C: 7.49 g Z: 7.29 g P: 0.83 g S: 1.14 g B: 0.61 BE
Samstag	Porree-Eintopf mit Fleischwürfel N: 444.46 kcal F: 32.06 g GF: 19.22 g C: 18.09 g Z: 9.30 g P: 21.24 g S: 16.46 g B: 1.49 BE	Blumenkohlcremesuppe mit Fleischklößchen N: 468.61 kcal F: 26.00 g GF: 14.17 g C: 47.50 g Z: 5.14 g P: 11.07 g S: 2.19 g B: 3.95 BE	Obst N: 101.07 kcal F: 0.32 g GF: 0.20 g C: 15.25 g Z: 15.01 g P: 8.51 g S: 0.07 g B: 1.27 BE	Gefüllte Kekse 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	Heringsalat N: 774.80 kcal F: 63.25 g GF: 26.52 g C: 26.42 g Z: 5.17 g P: 26.02 g S: 4.22 g B: 2.20 BE
Sonntag	Gefüllte Hähnchenroulade "Broccoli" mit Soße und Klößen N: 654.16 kcal F: 33.94 g GF: 13.95 g C: 50.73 g Z: 16.28 g P: 35.37 g S: 11.94 g B: 4.21 BE	Hackbällchen in Soße und Kartoffelpüree N: 576.44 kcal F: 50.94 g GF: 30.44 g C: 15.22 g Z: 2.71 g P: 15.56 g S: 7.52 g B: 1.26 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	Sahnetorte N: 277.76 kcal F: 14.51 g GF: 8.25 g C: 30.61 g Z: 20.37 g P: 4.74 g S: 0.10 g B: 2.55 BE	Frischer Paprika 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

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