

KW 36	Menü1 Vollkost	Menü 2 leichte Vollkost	Dessert	Kaffee&Kuchen	Sonderbeilage/ Abend.
Montag	Deftiger Kessigulasch mit Kartoffelwürfel und Brot N: 686.12 kcal F: 40.61 g GF: 15.41 g C: 48.75 g Z: 34.91 g P: 27.42 g S: 4.62 g B: 4.07 BE	Buttermilchsuppe mit Apfelwürfel und Grießklößchen N: 385.38 kcal F: 6.75 g GF: 4.23 g C: 70.15 g Z: 40.86 g P: 9.56 g S: 0.17 g B: 5.84 BE	Fruchtjoghurt 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	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	Mixed Pickles 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	Gebratene Currywurst auf Kartoffelsalat N: 358.45 kcal F: 11.43 g GF: 3.95 g C: 29.72 g Z: 15.07 g P: 33.26 g S: 2.48 g B: 2.47 BE	Rührei mit Tomatensoße, Püree und Möhrensalat N: 1138.01 kcal F: 68.14 g GF: 28.73 g C: 89.89 g Z: 8.81 g P: 40.45 g S: 2.06 g B: 7.49 BE	Apfelmus 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	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen und Kräuterspätzle N: 494.42 kcal F: 23.80 g GF: 10.72 g C: 43.09 g Z: 9.20 g P: 26.73 g S: 6.78 g B: 3.59 BE	Gemüse-Kartoffelauflauf mit Lauchsoße 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	Pflaumenkompott 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	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	Tomatenscheiben 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	Königsberger Klopse mit Kapernsauce, Kartoffeln und rote Beete N: 537.01 kcal F: 29.19 g GF: 15.03 g C: 37.90 g Z: 8.88 g P: 30.27 g S: 13.60 g B: 3.15 BE	Gefüllte vegetarische Maultaschen mit Salat und Soße N: 272.99 kcal F: 12.91 g GF: 7.71 g C: 23.67 g Z: 6.40 g P: 14.36 g S: 0.90 g B: 1.98 BE	Banane N: 89.56 kcal F: 0.18 g GF: 0.06 g C: 20.03 g Z: 17.27 g P: 1.15 g S: 0.00 g B: 1.67 BE	Nuss-Toffee-Kuchen 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	Tomate- Mozzarella mit Basilikum Essig und Öl 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	Sahniger Heringstopf mit Äpfel, Gurken und Salzkartoffeln N: 954.31 kcal F: 74.27 g GF: 15.42 g C: 30.67 g Z: 5.96 g P: 41.53 g S: 1.55 g B: 2.56 BE	Frikadelle mit Kohlrabigemüse, Soße und Püree N: 636.94 kcal F: 29.66 g GF: 15.59 g C: 57.94 g Z: 18.91 g P: 34.00 g S: 1.78 g B: 4.81 BE	Süßer Quark N: 131.48 kcal F: 4.87 g GF: 2.88 g C: 20.25 g Z: 18.53 g P: 1.17 g S: 0.02 g B: 1.68 BE	Butter-Zuckerkuchen Schnitte 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	Möhrensalat 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	Erbseintopf mit Rauchfleischwürfel N: 259.14 kcal F: 19.94 g GF: 11.90 g C: 8.42 g Z: 2.92 g P: 11.61 g S: 3.35 g B: 0.70 BE	Broccoliecesmesuppe mit Croutons 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	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	Mini - Pizza mit Pizzakäse N: 239.65 kcal F: 16.28 g GF: 4.00 g C: 17.30 g Z: 3.31 g P: 6.13 g S: 0.60 g B: 1.44 BE
Sonntag	Kaflernackenbraten und sämigen Schwarz-Wurzelgemüse, Kartoffeln N: 437.49 kcal F: 26.47 g GF: 13.62 g C: 25.26 g Z: 11.48 g P: 24.38 g S: 9.19 g B: 2.09 BE	Hackbällchen mit Pilzsoße 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	Torte 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	Gewürzgurke 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: Proteinheit