

KW 18	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Hühnerfrikasee mit Spargel Champion und Reis N: 488.25 kcal F: 16.54 g GF: 7.51 g C: 49.28 g Z: 1.91 g P: 36.14 g S: 1.40 g B: 4.10 BE	Bohnen- Bratling mit Röstgemüesoße und ZucchiniGemüse und Ebly N: 297.44 kcal F: 10.87 g GF: 5.40 g C: 30.78 g Z: 7.59 g P: 17.64 g S: 3.72 g B: 2.56 BE	Karamel Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Dienstag	Graupeneintopf mit Rindfleisch und Gemüse N: 234.23 kcal F: 5.61 g GF: 2.31 g C: 28.12 g Z: 3.00 g P: 15.84 g S: 1.21 g B: 2.35 BE	Nordafrikanischer Aubergineneintopf mit Kichererbsen und Minzpesto N: 387.46 kcal F: 12.95 g GF: 2.00 g C: 52.87 g Z: 10.71 g P: 11.48 g S: 2.13 g B: 4.40 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Spirelli Napoli mit Grana Padano N: 889.69 kcal F: 13.93 g GF: 4.48 g C: 161.37 g Z: 13.39 g P: 33.95 g S: 2.60 g B: 13.44 BE	Süßkartoffel Kokos Suppe N: 238.92 kcal F: 8.73 g GF: 6.92 g C: 35.47 g Z: 10.43 g P: 3.69 g S: 0.67 g B: 2.96 BE	Frucht-Panna-Cotta mit Fruchtsoße N: 244.91 kcal F: 15.65 g GF: 10.62 g C: 23.89 g Z: 22.00 g P: 1.92 g S: 0.06 g B: 1.99 BE
Donnerstag	Gyros vom Schwein und Tzatziki, Fladenbrot und Krautsalat N: 457.67 kcal F: 20.31 g GF: 8.16 g C: 45.56 g Z: 7.28 g P: 23.34 g S: 1.62 g B: 3.79 BE	Gebratene Champions mit Reis, Zitronenmayo und Blattsalat N: 494.15 kcal F: 31.62 g GF: 12.02 g C: 43.75 g Z: 4.71 g P: 9.49 g S: 1.97 g B: 3.61 BE	Quark-Vanille-Joghurt mit Beeren N: 148.12 kcal F: 6.16 g GF: 4.10 g C: 17.12 g Z: 17.11 g P: 5.79 g S: 0.12 g B: 1.43 BE
Freitag	Matjes mit Hausfrauensoße und Kartoffeln N: 567.07 kcal F: 41.55 g GF: 10.42 g C: 27.53 g Z: 7.22 g P: 14.21 g S: 5.28 g B: 2.30 BE	Spinatknödel mit Tomatensoße, Parmesan und kleinem Salat N: 560.06 kcal F: 29.82 g GF: 6.86 g C: 61.87 g Z: 11.17 g P: 20.61 g S: 4.72 g B: 5.15 BE	Götterspeise N: 58.08 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 13.06 g Z: 13.06 g P: 1.24 g S: 0.00 g B: 1.09 BE
Samstag	Erbsen Eintopf mit Kassler N: 402.61 kcal F: 12.26 g GF: 4.69 g C: 36.57 g Z: 4.84 g P: 35.26 g S: 3.66 g B: 3.05 BE	Apfelstrudel mit Vanillesoße N: 514.72 kcal F: 14.80 g GF: 8.11 g C: 83.13 g Z: 48.36 g P: 9.21 g S: 0.91 g B: 6.92 BE	Obst der Saison 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	Hähnchenschenkel mit Rotkohl, Kartoffelpüree und Bratensoße N: 726.51 kcal F: 50.81 g GF: 12.64 g C: 27.21 g Z: 9.25 g P: 40.55 g S: 4.57 g B: 2.26 BE	Vegetarische Frühlingsrolle an Asia Sauce N: 685.81 kcal F: 50.22 g GF: 31.66 g C: 44.42 g Z: 5.99 g P: 14.81 g S: 0.34 g B: 3.70 BE	Eisbecher N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

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