

KW 20	Menü 1	Menü 2	Dessert	Kuchen
Montag	Gyros mit Zaziki und Tomatenreis j o g g1 N: 434.66 kcal F: 16.99 g GF: 3.13 g C: 35.56 g Z: 5.02 g P: 34.03 g S: 4.78 g B: 2.96 BE	Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Petersiliensauce v j 3 c g a a1 N: 240.61 kcal F: 14.36 g GF: 4.15 g C: 21.38 g Z: 3.55 g P: 6.20 g S: 1.06 g B: 1.78 BE	Quark im Becher v j 1 t g g1 N: 81.20 kcal F: 0.57 g GF: 0.35 g C: 13.67 g Z: 13.25 g P: 4.80 g S: 0.05 g B: 1.14 BE	Kekse v c a a1 N: 99.98 kcal F: 5.07 g GF: 3.13 g C: 12.08 g Z: 5.19 g P: 1.25 g S: 0.03 g B: 1.01 BE
Dienstag	Currywurst mit Currysauce, Kroketten und Salat o 15 g N: 701.41 kcal F: 38.22 g GF: 18.31 g C: 57.11 g Z: 29.21 g P: 28.35 g S: 2.27 g B: 4.77 BE	Quarkkeulchen mit Apfelmus v j 3 c g a g1 a1 N: 435.06 kcal F: 15.52 g GF: 3.67 g C: 57.76 g Z: 36.07 g P: 14.73 g S: 0.32 g B: 4.81 BE	Eis im Becher v j 1 t g g1 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	selbstgebackener Zitronenkuchen v j c z g a g1 N: 255.71 kcal F: 12.76 g GF: 1.63 g C: 30.31 g Z: 12.03 g P: 4.39 g S: 0.05 g B: 2.53 BE
Mittwoch	Paprika mit Hack gefüllt dazu Tomatensauce und Nudeln p o a a1 N: 438.24 kcal F: 16.30 g GF: 5.54 g C: 52.63 g Z: 7.59 g P: 19.51 g S: 1.84 g B: 4.38 BE	Gemüselasagne mit Bechamelsauce v j g a g1 a1 N: 464.91 kcal F: 21.68 g GF: 9.76 g C: 45.79 g Z: 8.19 g P: 21.18 g S: 5.74 g B: 3.81 BE	Birnenkompott v oo N: 57.81 kcal F: 0.24 g GF: 0.03 g C: 13.73 g Z: 12.28 g P: 0.37 g S: 0.01 g B: 1.15 BE	Pflaumen-Streuselkuchen v j c g a g1 a1 N: 209.22 kcal F: 13.23 g GF: 5.86 g C: 20.67 g Z: 6.14 g P: 2.14 g S: 0.09 g B: 1.72 BE
Donnerstag	gebratene Leber mit Zwiebelsauce, Apfelmus und Kartoffelpüree p j 3 i g a g1 a1 N: 545.92 kcal F: 19.57 g GF: 11.63 g C: 58.45 g Z: 33.19 g P: 32.80 g S: 0.89 g B: 4.87 BE	Eierragout mit grünen Spargel und Kartoffeln v j c g a g1 a1 N: 360.79 kcal F: 24.35 g GF: 14.08 g C: 25.42 g Z: 6.55 g P: 9.71 g S: 3.16 g B: 2.12 BE	Dessert im Becher v j 1 t g g1 N: 119.30 kcal F: 1.98 g GF: 1.15 g C: 22.69 g Z: 13.33 g P: 2.09 g S: 0.14 g B: 1.89 BE	Schokoladenkastenkuchen v j c g a g1 a1 N: 168.66 kcal F: 4.01 g GF: 1.69 g C: 27.71 g Z: 13.91 g P: 4.76 g S: 0.08 g B: 2.31 BE
Freitag	Matjes mit Hausfrauensauce und Kartoffeln j g d g1 N: 362.43 kcal F: 26.39 g GF: 12.13 g C: 20.45 g Z: 5.82 g P: 10.58 g S: 3.98 g B: 1.70 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus v 3 c a a1 N: 363.51 kcal F: 18.63 g GF: 4.60 g C: 44.42 g Z: 24.14 g P: 3.79 g S: 0.24 g B: 3.70 BE	Banane v oo 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	Selbstgebackener Birnenkuchen v j c g a g1 N: 270.90 kcal F: 12.84 g GF: 1.65 g C: 34.12 g Z: 15.36 g P: 4.62 g S: 0.05 g B: 2.85 BE
Samstag	Linseneintopf mit Kasseler o 15 y N: 179.05 kcal F: 5.80 g GF: 1.06 g C: 14.38 g Z: 1.32 g P: 16.85 g S: 1.85 g B: 1.20 BE	Gemüseintopf i N: 344.66 kcal F: 24.93 g GF: 3.83 g C: 23.96 g Z: 1.90 g P: 6.25 g S: 1.30 g B: 2.00 BE	gekochter Himbeerpudding mit Sahne v j g g1 N: 187.94 kcal F: 8.28 g GF: 5.20 g C: 24.50 g Z: 16.78 g P: 3.58 g S: 0.18 g B: 2.04 BE	Muffin v j c g a g1 a1 N: 172.82 kcal F: 6.49 g GF: 2.97 g C: 23.33 g Z: 12.77 g P: 5.01 g S: 0.07 g B: 1.94 BE
Sonntag	Putenbraten mit Sauce, Möhren und Kartoffeln j o 1 g a g1 N: 497.36 kcal F: 20.98 g GF: 6.72 g C: 37.59 g Z: 11.68 g P: 38.72 g S: 3.24 g B: 3.11 BE	Putenbraten mit Sauce, Kohlrabi und Kartoffeln o 1 g a N: 492.01 kcal F: 21.87 g GF: 8.33 g C: 32.87 g Z: 7.01 g P: 40.17 g S: 1.28 g B: 2.73 BE	Eis im Becher v j 1 t g g1 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	Erdbeer-Sahne-Rolle v j c g a g1 a1 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

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- y Hülsenfrucht

- a1 Weizen
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- t Schalenfrucht
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 15 Nitrat/Nitrit
- 3 mit Antioxidationsmittel

Eigenschaften

- o Geflügel
- p Rindfleisch
- oo Vegan
- j Laktose
- o Schweinefleisch
- v Vegetarisch

Änderungen vorbehalten