

KW 21	Frühstück	Menü/Vollkost	Menü/ Vollkost vegetarisch	auf Wunsch	Dessert	Kaffee/ Kuchen	Abendbrot
Montag	<p>Wurst, Käse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe Vanille</p> <p>N: 923.60 kcal F: 49.13 g GF: 23.06 g C: 88.52 g Z: 46.43 g P: 31.29 g S: 2.60 g B: 7.38 BE</p>	<p>Kohlroulade (Weißkohl gefüllt mit Schweinehack) mit Soße dazu Kartoffeln</p> <p>N: 516.06 kcal F: 23.10 g GF: 7.32 g C: 47.85 g Z: 7.06 g P: 28.21 g S: 3.63 g B: 4.00 BE</p>	<p>Hefeklöße mit Zwetschgensoße</p> <p>N: 478.20 kcal F: 11.58 g GF: 8.67 g C: 84.19 g Z: 27.99 g P: 8.56 g S: 0.18 g B: 7.02 BE</p>		<p>Pflaumenkompott</p> <p>N: 78.50 kcal F: 0.11 g GF: 0.02 g C: 18.88 g Z: 17.76 g P: 8.34 g S: 0.00 g B: 1.57 BE</p>	<p>(Mo) Kaffee, Obstsandkuchen, Banane</p> <p>N: 224.02 kcal F: 5.16 g GF: 2.94 g C: 39.46 g Z: 29.91 g P: 3.89 g S: 0.10 g B: 3.29 BE</p>	<p>2. Mo Aufschnitt Schinkenspeck, Geflügeljagdwurst, Lyoner, Tomatenleberwurst, Butterkäse, Frischkäse mit Ananas und Mandeln, Salatgurke</p> <p>N: 485.13 kcal F: 29.29 g GF: 14.87 g C: 37.74 g Z: 3.87 g P: 17.72 g S: 2.29 g B: 3.15 BE</p>
Dienstag	<p>Wurst, Käse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe mit Grieß, (Wochenbedarf)</p> <p>N: 1035.69 kcal F: 43.95 g GF: 20.66 g C: 124.66 g Z: 72.74 g P: 33.35 g S: 2.72 g B: 10.39 BE</p>	<p>Geflügelfrikassee mit feinem Gemüse, Kartoffeln</p> <p>N: 389.88 kcal F: 15.59 g GF: 7.02 g C: 34.61 g Z: 4.01 g P: 26.78 g S: 1.22 g B: 2.88 BE</p>	<p>Nudelaufauf vegetarisch (Paprika, Tomate, Erbsen, Möhren, Mais, Zwiebel, Knoblauch) mit Käse überbacken dazu Tomatensoße</p> <p>N: 460.70 kcal F: 26.03 g GF: 9.85 g C: 39.26 g Z: 10.29 g P: 16.99 g S: 1.76 g B: 3.27 BE</p>	<p>Reis</p> <p>N: 157.88 kcal F: 0.28 g GF: 0.06 g C: 34.98 g Z: 0.14 g P: 3.31 g S: 0.50 g B: 2.92 BE</p>	<p>Kompott - Birnenkompott</p> <p>N: 66.16 kcal F: 0.10 g GF: 0.01 g C: 16.05 g Z: 16.05 g P: 0.27 g S: 0.01 g B: 1.34 BE</p>	<p>(Di) Kaffee, Kuchen gefüllt (wechselnde Sorten), süße Speise mit Joghurt und Pfirsich</p> <p>N: 285.69 kcal F: 11.74 g GF: 3.25 g C: 39.25 g Z: 28.12 g P: 5.16 g S: 0.19 g B: 3.27 BE</p>	<p>2. Di Aufschnitt Römerbraten, Salami, Geflügelbrinschinken, Zwiebelmettwurst, Maasdamer, Harzer Käse, Tomate</p> <p>N: 490.27 kcal F: 28.94 g GF: 14.44 g C: 36.82 g Z: 3.20 g P: 20.61 g S: 2.42 g B: 3.07 BE</p>
Mittwoch	<p>Wurst, 1 Sorte Schnittkäse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe Schoko, Feinkost</p> <p>N: 920.10 kcal F: 51.19 g GF: 23.32 g C: 86.23 g Z: 45.85 g P: 28.19 g S: 2.69 g B: 7.19 BE</p>	<p>Wellfleisch in Meerrettichsoße, Buttermöhren, Kartoffeln</p> <p>N: 693.32 kcal F: 53.88 g GF: 21.51 g C: 30.81 g Z: 5.51 g P: 22.09 g S: 2.43 g B: 2.57 BE</p>	<p>Kräuterquark nach Frankfurter Art (mit Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch) dazu Kartoffeln</p> <p>N: 407.94 kcal F: 19.16 g GF: 6.93 g C: 35.66 g Z: 8.34 g P: 21.49 g S: 1.45 g B: 2.98 BE</p>	<p>bunter Krautsalat nach Puszta Art</p> <p>N: 46.49 kcal F: 3.53 g GF: 0.42 g C: 2.79 g Z: 2.37 g P: 0.63 g S: 0.80 g B: 0.23 BE</p>	<p>süße Speise mit Joghurt & Frucht</p> <p>N: 88.33 kcal F: 3.80 g GF: 1.21 g C: 11.07 g Z: 10.13 g P: 1.97 g S: 0.09 g B: 0.92 BE</p>	<p>(Mi1) Kaffee, Feingebäck</p> <p>N: 326.43 kcal F: 9.67 g GF: 5.79 g C: 52.57 g Z: 20.01 g P: 7.13 g S: 0.09 g B: 4.38 BE</p>	<p>2. Mi Aufschnitt Huhn in Aspik, Bierwurst, Gurkenleberwurst, Tilsiter, Gouda, Bismarckhering, Kürbiskompott</p> <p>N: 565.75 kcal F: 32.74 g GF: 14.64 g C: 44.37 g Z: 10.08 g P: 23.20 g S: 2.92 g B: 3.70 BE</p>
Donnerstag	<p>Wurst, 1 Sorte Schnittkäse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe Mandel & Rührei</p> <p>N: 902.90 kcal F: 47.66 g GF: 20.86 g C: 85.57 g Z: 46.06 g P: 32.42 g S: 2.89 g B: 7.14 BE</p>	<p>mexikanisches Gulasch (mit Schwein, Rind, Zwiebel, Paprika, Knoblauch, rote Bohnen und Mais) dazu Kartoffeln</p> <p>N: 417.47 kcal F: 21.05 g GF: 7.37 g C: 34.38 g Z: 4.02 g P: 22.04 g S: 1.13 g B: 2.87 BE</p>	<p>Karotten-Sellerie Cremesuppe, Brot</p> <p>N: 310.29 kcal F: 16.12 g GF: 6.51 g C: 33.74 g Z: 11.93 g P: 7.43 g S: 1.39 g B: 2.78 BE</p>	<p>Reis</p> <p>N: 157.88 kcal F: 0.28 g GF: 0.06 g C: 34.98 g Z: 0.14 g P: 3.31 g S: 0.50 g B: 2.92 BE</p>	<p>frisches Obst - Ananas</p> <p>N: 27.94 kcal F: 0.08 g GF: 0.01 g C: 6.20 g Z: 6.20 g P: 0.23 g S: 0.00 g B: 0.52 BE</p>	<p>(Do) Kaffee, Blechkuchen (wechselnde Sorten)</p> <p>N: 319.24 kcal F: 12.68 g GF: 7.34 g C: 44.95 g Z: 16.49 g P: 6.01 g S: 0.06 g B: 3.74 BE</p>	<p>2. Do Aufschnitt Rotwurst, Putenbrust, Zwiebelmett, Butterkäse, Hähnchennugget, Curryketchup, Nudelsalat, Paprika</p> <p>N: 524.90 kcal F: 23.78 g GF: 10.66 g C: 55.26 g Z: 9.16 g P: 21.85 g S: 2.61 g B: 4.61 BE</p>
Freitag	<p>Wurst, Käse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe mit Grieß, (Wochenbedarf)</p> <p>N: 1035.69 kcal F: 43.95 g GF: 20.66 g C: 124.66 g Z: 72.74 g P: 33.35 g S: 2.72 g B: 10.39 BE</p>	<p>Seelachsfilet nach toskanischer Art (Tomate-Mozzarella), Rahmsoße, Kartoffeln</p> <p>N: 490.19 kcal F: 16.35 g GF: 6.88 g C: 42.26 g Z: 5.90 g P: 41.93 g S: 2.15 g B: 3.53 BE</p>	<p>2 gekochte Eier in süß-saurer Soße, Kartoffeln</p> <p>N: 444.94 kcal F: 20.09 g GF: 7.89 g C: 45.56 g Z: 9.13 g P: 19.51 g S: 1.98 g B: 3.80 BE</p>		<p>Blattsalat mit Zitronen - Kräuterdressing</p> <p>N: 40.67 kcal F: 1.71 g GF: 0.17 g C: 5.25 g Z: 3.58 g P: 0.77 g S: 0.51 g B: 0.44 BE</p>	<p>(Fr) Kaffee, Obstsandkuchen, Obstsalat</p> <p>N: 155.39 kcal F: 5.03 g GF: 2.88 g C: 23.74 g Z: 17.23 g P: 3.00 g S: 0.10 g B: 1.98 BE</p>	<p>2. Fr Aufschnitt Harzer Frühstücksfleisch, Brokkolipastete, Leberwurst, Emmentaler, Gouda, Sülze dazu Remoulade, Gewürzgurke</p> <p>N: 536.73 kcal F: 33.31 g GF: 16.29 g C: 37.47 g Z: 2.92 g P: 21.83 g S: 2.75 g B: 3.12 BE</p>

Samstag	Wurst, 1 Sorte Schnittkäse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe Erdbeere, Weichkäse N: 844.15 kcal F: 43.87 g GF: 20.78 g C: 84.56 g Z: 45.04 g P: 27.22 g S: 2.41 g B: 7.05 BE	Kohlrabi - Eintopf mit Rindfleisch N: 420.70 kcal F: 20.35 g GF: 5.74 g C: 44.13 g Z: 7.85 g P: 14.90 g S: 3.51 g B: 3.68 BE	Quark- Kirsch- Auflauf (mit Grieß) mit Vanillesoße N: 706.10 kcal F: 30.91 g GF: 17.71 g C: 73.00 g Z: 58.47 g P: 31.91 g S: 0.59 g B: 6.09 BE		süße Speise mit Quark & Kirschen N: 96.72 kcal F: 2.26 g GF: 0.28 g C: 12.19 g Z: 10.38 g P: 6.32 g S: 0.26 g B: 1.02 BE	(Sa) Kaffee, Rührkuchen (wechselnde Sorten), Pfirsich N: 314.07 kcal F: 15.07 g GF: 9.06 g C: 39.68 g Z: 26.42 g P: 4.59 g S: 0.10 g B: 3.31 BE	2. Sa Aufschnitt Kochschinken, Leberkäse, Jagdwurst, Leberwurst, Emmentaler, Weichkäse Brie 55%, Gurkensalat N: 480.66 kcal F: 27.12 g GF: 12.72 g C: 39.87 g Z: 6.25 g P: 19.05 g S: 2.48 g B: 3.32 BE
Sonntag	Wurst, 1 Sorte Schnittkäse, Backwaren, Butter, Margarine, Konfitüre, auf Wunsch süße Milchsuppe Karamell, 1 Ei N: 888.05 kcal F: 46.01 g GF: 20.35 g C: 85.45 g Z: 45.94 g P: 32.48 g S: 2.40 g B: 7.13 BE	Kalbsbraten mit Soße, Kaisergemüse, Kartoffeln N: 370.45 kcal F: 12.25 g GF: 4.44 g C: 37.08 g Z: 7.42 g P: 26.85 g S: 3.65 g B: 3.09 BE	veg. Bratling dazu Kaisergemüse, Kartoffeln N: 604.92 kcal F: 32.75 g GF: 12.68 g C: 54.29 g Z: 13.02 g P: 22.49 g S: 3.03 g B: 4.51 BE	Klöße 2 Stück (Beilage) N: 150.11 kcal F: 2.38 g GF: 1.90 g C: 27.65 g Z: 1.31 g P: 3.73 g S: 0.60 g B: 2.31 BE	frisches Obst - Banane N: 98.52 kcal F: 0.20 g GF: 0.06 g C: 22.03 g Z: 18.99 g P: 1.26 g S: 0.00 g B: 1.84 BE	(So) Kaffee, Tortenschnitte (wechselnde Sorten) N: 149.05 kcal F: 5.86 g GF: 2.86 g C: 20.60 g Z: 13.74 g P: 3.21 g S: 0.08 g B: 1.72 BE	2. So Aufschnitt Kasselerbraten, Lachsschinken, Paprikalyoner, Zwiebelmett, Landkäse, Paprika, Räucherfisch N: 445.63 kcal F: 24.28 g GF: 10.96 g C: 37.11 g Z: 2.71 g P: 19.68 g S: 3.10 g B: 3.09 BE

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