

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 25.09.2017	 Broccolicremesuppe (f,e) danach Germknödel (c) mit Vanillesoße (f,e) und Mohnzucker	 Magerer Schweinebraten mit Bratensoße, Kartoffelknödeln und Kürbis-Karottengemüse, Birnenwürfel
Dienstag 26.09.2017	 Schupfnudel-Gemüsepfanne (c,a) mit Kräuterquarkdip (f,e), Milchpudding Schokolade (f,e)	 Chili con Carne (c,j) mit Fladenbrot (c,f,e,k), Milchpudding Schokolade (f,e)
Mittwoch 27.09.2017	 Nudelauflauf mit Tomatensoße (c,f,e), Eisbergsalat, Joghurtdressing (f,a,e), Obst der Saison	 Bifteki (20,c,f,a,h,e), mit Tzaziki (f,e), und Reis, hausgemachter Krautsalat (3,6,c,a,i,l), Obst der Saison
Donnerstag 28.09.2017	 Spinatknödel (c,f,a,e) mit Käsesahnesoße (2,f,e), Mischsalat und Joghurtdressing (f,a,e), Granatapfeljoghurt (f,e)	 Geflügelbratwurst (f,e,i) mit Kartoffelpüree (f,e) und Rotkohl (3), Grantapfeljoghurt (f,e)
Freitag 29.09.2017	*** Kein Essen ***	*** Schönes Wochenende ***

Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	554 kcal, 7 Fett, 106 KH, 15 Eiweiß	368 kcal, 3 Fett, 55 KH, 25 Eiweiß
Dienstag	636 kcal, 19 Fett, 84 KH, 22 Eiweiß	656 kcal, 20 Fett, 87 KH, 25 Eiweiß
Mittwoch	669 kcal, 24 Fett, 86 KH, 23 Eiweiß	806 kcal, 37 Fett, 78 KH, 22 Eiweiß
Donnerstag	604 kcal, 25 Fett, 72 KH, 25 Eiweiß	560 kcal, 24 Fett, 56 KH, 26 Eiweiß
Freitag		

