

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 04.12.2017	 Ofenkartoffel mit Gemüsequark (f,e) und großem Mischsalat, Americandressing (a,j), Apfelquark (3,e,f)	 Chili con Carne (c,j) mit Baguette (c), Apfelquark (3,f,e)
Dienstag 05.12.2017	 Blumenkohl-Curry (f,e) mit Reis und Erdnüssen (g), Rohkost Karotte, Obst der Saison	 Geflügelfrikadelle (c,f,a,e,j) mit Bratensoße, Salzkartoffeln und Mischgemüse, Obst der Saison
Mittwoch 06.12.2017	 Nikolausessen: Kräutercremesuppe (c,f,a,e,i) danach Pfannkuchen mit Pflaume/Zimtfüllung (c,f,a,e), Vanillesoße (f,e)	 Nikolausessen: Putenbrust mit Paprikasoße (f,e), Rösti-Sterne und Kaisergemüse, Lebkuchen-Schokoladencreme (f,e)
Donnerstag 07.12.2017	 Bandnudeln (c,a) mit Gemüse-Kurkumasoße (22,f,e), Mischsalat und Joghurtdressing (f,a,e), Birnenwürfel	 Geflügel-Döner (c,f,e,k) mit Krautsalat (3), Tomaten, Mischsalat und Tzaziki (f,e), Birnenwürfel
Freitag 08.12.2017	*** Kein Essen ***	*** Schönes Wochenende ***



Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	491 kcal, 12 Fett, 67 KH, 27 Eiweiß	628 kcal, 16 Fett, 84 KH, 33 Eiweiß
Dienstag	518 kcal, 9 Fett, 84 KH, 20 Eiweiß	540 kcal, 18 Fett, 66 KH, 24 Eiweiß
Mittwoch	465 kcal, 21 Fett, 56 KH, 12 Eiweiß	703 kcal, 37 Fett, 49 KH, 41 Eiweiß
Donnerstag	558 kcal, 13 Fett, 91 KH, 18 Eiweiß	662 kcal, 22 Fett, 87 KH, 22 Eiweiß
Freitag		

