


Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 05.03.2018	 Spirellinudeln (c) ~ Käse-Spinatsoße (f,e) ~ Eisbergsalat ~ Americandressing (a,j) ~ Obst der Saison	 Schweineschnitzel (c) ~ Paprikasoße (f,e) ~ Kroketten (f,e) ~ Eisbergsalat ~ Americandressing (a,j) ~ Obst der Saison
Dienstag 06.03.2018	 Kräutercremesüppchen (c,f,a,e,i) ~ Apfelküchlein (c,f,e) ~ Zimt & Zucker	 Geflügelfrikadelle (c,f,a,e,j) ~ dunkle Soße ~ Kartoffelpüree (f,e) ~ Karottengemüse ~ Nuss-Nougat-Pudding (f,e,o)
Mittwoch 07.03.2018	 Vegetarische Hackbällchen (c,a,h) ~ Tomatensoße ~ Vollkornreis ~ Rohkost Gurke ~ Erdbeerquark (f,e)	 Schinkenspätzle (c,f,a,e) ~ Röstzwiebeln (c) ~ Chinakohl ~ Joghurdressing (f,a,e) ~ Erdbeerquark (f,e)
Donnerstag 08.03.2018	 Tortellini-Tomatenauflauf (c,f,a,e) ~ bunter Salat ~ Italiandressing ~ Obst der Saison	 Fleischkäse (1,3,5) ~ dunkle Soße ~ Salzkartoffeln ~ bunter Salat ~ Italiandressing ~ Obst der Saison
Freitag 09.03.2018	*** Kein Essen ***	*** Schönes Wochenende ***

Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	665 kcal, 18 Fett, 101 KH, 20 Eiweiß	625 kcal, 31 Fett, 62 KH, 22 Eiweiß
Dienstag	451 kcal, 23 Fett, 55 KH, 5 Eiweiß	591 kcal, 25 Fett, 65 KH, 24 Eiweiß
Mittwoch	449 kcal, 10 Fett, 65 KH, 23 Eiweiß	774 kcal, 35 Fett, 78 KH, 36 Eiweiß
Donnerstag	603 kcal, 25 Fett, 69 KH, 20 Eiweiß	567 kcal, 30 Fett, 51 KH, 18 Eiweiß
Freitag		