**Nährstoffberechnung für die Woche vom 09. November bis zum 13. November 2020 (46. Woche)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bezeichnung** | **Menge** | **Energie** | | **Fett** | **KH** | **Prot.** | **Vit E** | **Vit B1** | **Fol.** | **Vit C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **Ballast** |
|  | **[g]** | **[kcal]** | **[kJ]** | **[g]** | **[g]** | **[g]** | **[mg]** | **[mg]** | **[µg]** | **[mg]** | **[mg]** | **[mg]** | **[mg]** | **[g]** |
|  | 3400 | 3514 | 14714 | 107 | 404 | 199 | 28 | 3 | 566 | 353 | 1364 | 675 | 26 | 50 |
| Montag | 919 | 725 | 3040 | 32 | 65 | 40 | 4 | 0 | 77 | 24 | 291 | 106 | 5 | 8 |
| Eierflockensuppe | 255 | 32 | 136 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 15 | 2 | 49 | 11 | 1 | 1 |
| Spaghetti Bolognese (R), Gurkensalat | 663 | 693 | 2904 | 31 | 63 | 37 | 4 | 0 | 62 | 22 | 241 | 96 | 4 | 8 |
| Dienstag | 826 | 739 | 3094 | 22 | 76 | 55 | 6 | 1 | 109 | 132 | 254 | 143 | 7 | 12 |
| Krustenbraten (S) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln | 626 | 599 | 2514 | 20 | 48 | 52 | 5 | 1 | 96 | 122 | 155 | 119 | 6 | 10 |
| Rote Grütze mit Vanillesoße | 201 | 139 | 581 | 2 | 28 | 3 | 1 | 0 | 13 | 10 | 99 | 23 | 1 | 2 |
| Mittwoch | 799 | 681 | 2852 | 17 | 95 | 29 | 4 | 0 | 130 | 66 | 286 | 110 | 4 | 10 |
| Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence, Tomatensalat | 648 | 480 | 2009 | 12 | 70 | 18 | 3 | 0 | 116 | 50 | 186 | 90 | 4 | 10 |
| Zitronen-Kräuter-Mousse | 151 | 201 | 843 | 6 | 25 | 11 | 0 | 0 | 14 | 16 | 100 | 20 | 0 | 0 |
| Donnerstag | 558 | 696 | 2916 | 24 | 91 | 23 | 8 | 1 | 124 | 36 | 251 | 149 | 6 | 12 |
| Gemüseeintopf mit Nudeleinlage,  Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto | 558 | 696 | 2915 | 24 | 91 | 23 | 8 | 1 | 124 | 36 | 251 | 149 | 6 | 12 |
| Freitag | 898 | 672 | 2811 | 13 | 78 | 53 | 7 | 1 | 126 | 95 | 282 | 167 | 5 | 7 |
| Seelachsfilet mit Tomate und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat | 706 | 525 | 2199 | 12 | 52 | 46 | 6 | 1 | 114 | 87 | 146 | 150 | 4 | 6 |
| Quark-Puddingcreme mit frischem Obst | 192 | 146 | 612 | 2 | 26 | 7 | 0 | 0 | 12 | 9 | 135 | 17 | 0 | 1 |