

**Essenplan für die Woche vom:**

**16.01.2023 bis 20.01.2023**

KW 3									
<b>Montag 16.01.2023</b>	<b>Backfisch</b> <span style="float: right;">3,51,51a,57,58</span>								<b>Heidelbeerjoghurt</b>  12,58 kcal 85
	<b>Balkangemüse, Dillsoße</b> <b>Reis / Kartoffeln</b>								
	kcal 475	Fett(g) 11	ges.Fs(g) 5	Ew(g) 11	Kh(g) 45	Zucker(g) 7	Salz(g) 9	BE 4	
<b>Dienstag 17.01.2023</b>	<b>Königsberger Klopse</b> <span style="float: right;">51,51a,54,58</span>								<b>Rote Beete</b>  3,4 kcal 75
	<b>Kapernsoße</b> <b>Petersilienkartoffeln</b>								
	kcal 583	Fett(g) 24	ges.Fs(g) 9	Ew(g) 27	Kh(g) 55	Zucker(g) 6	Salz(g) 8	BE 5	
<b>Mittwoch 18.01.2023</b>	<b>Kasselerbraten</b> <span style="float: right;">51,51a,52,58</span>								<b>Pfirsichkompott</b>  4,9 kcal 85
	<b>Bratenjus, Erbsen</b> <b>Salzkartoffeln</b>								
	kcal 642	Fett(g) 35	ges.Fs(g) 10	Ew(g) 30	Kh(g) 56	Zucker(g) 8	Salz(g) 9	BE 5	
<b>Donnerstag 19.01.2023</b>	<b>Rindergulasch</b> <span style="float: right;">51,51a,52,58</span>								<b>Fruchtmilch</b>  58 kcal 45
	<b>mit Champignons</b> <b>Nudeln / Kartoffeln</b>								
	kcal 549	Fett(g) 18	ges.Fs(g) 9	Ew(g) 22	Kh(g) 51	Zucker(g) 8	Salz(g) 10	BE 4	
<b>Freitag 20.01.2023</b>	<b>Linseintopf</b> <span style="float: right;">13,51,51a,57,59</span>								<b>Obst</b>  0 kcal 75
	<b>mit Rauchfleisch</b>								
	kcal 471	Fett(g) 7	ges.Fs(g) 4	Ew(g) 22	Kh(g) 46	Zucker(g) 5	Salz(g) 9	BE 4	

**Änderungen bleiben uns vorbehalten**

**Bestellungen bitte per**

**Tel.: 03963 2579192**

**E- Mail: zentralkueche@gww-pasewalk.de**

