

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	07.01.2019	08.01.2019	09.01.2019	10.01.2019	11.01.2019	12.01.2019	13.01.2019
Suppe	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei) kcal 123 / Fett 1 / EW 4 / KH 23	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M) kcal 65 / Fett 3 / EW 1 / KH 7	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel) kcal 22 / Fett 1 / EW 1 / KH 2	V Wirsingrahmsuppe (M) kcal 68 / Fett 4 / EW 2 / KH 5	R Graupen- Suppe (G,c) kcal 118 / Fett 1 / EW 3 / KH 23	S, R Tomatensuppe (Soj,04) kcal 31 / Fett 1 / EW 1 / KH 5	KA Kalbsrahmsuppe kcal 55 / Fett 2 / EW 1 / KH 7
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (Soj,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) kcal 442 / Fett 23 / EW 22 / KH 33	S Cordon Bleu mit (G,a,M,02,03) Rahmsauce (Soj,M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 781 / Fett 33 / EW 37 / KH 80	F Paniertes Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade und (G,a,Ei,Sen,06) Karottengemüse (M) dazu Kartoffeln kcal 470 / Fett 19 / EW 17 / KH 56	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 288 / Fett 14 / EW 16 / KH 23	S Gerauchter Schweinebauch mit (02,03,11) Linsen und (SO2,01,03,05) Spätzle (G,a,Ei) kcal 815 / Fett 31 / EW 37 / KH 91	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch kcal 264 / Fett 8 / EW 14 / KH 32	R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und (Soj) Rosenkohl (M) dazu Spätzle (G,a,Ei) kcal 493 / Fett 12 / EW 40 / KH 55
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03,05) Erbsen (M) dazu Reis (M) kcal 538 / Fett 13 / EW 38 / KH 65	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (Soj,04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 652 / Fett 16 / EW 27 / KH 95	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M) dazu Kartoffeln kcal 382 / Fett 13 / EW 17 / KH 44	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (04,06) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 475 / Fett 14 / EW 16 / KH 70	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Butter (M) kcal 459 / Fett 13 / EW 26 / KH 55	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) kcal 660 / Fett 15 / EW 22 / KH 104	R, WI Hirschragout Rosenkohl (M) Serviettenknödel (G,a,Ei,M) kcal 583 / Fett 23 / EW 41 / KH 51
Vegetarisch	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse dazu (M) Rahmspinat (M) kcal 613 / Fett 39 / EW 12 / KH 50	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 414 / Fett 19 / EW 9 / KH 47	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) dazu Gemüseris (M,Sel) kcal 491 / Fett 22 / EW 23 / KH 50	V Tortellini Formaggio (Käse) mit (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 561 / Fett 12 / EW 18 / KH 92	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M,01) Kräuterquark (M,Sen,04) dazu Kartoffeln kcal 366 / Fett 10 / EW 21 / KH 47	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M) kcal 411 / Fett 8 / EW 12 / KH 69	V Frühlingsrolle mit (G,a,Ei,M,Sel,Sen) süß-saurer Sauce (SO2,01,02,03,05,06) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M) kcal 500 / Fett 11 / EW 12 / KH 84
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Ei,Sen) Sauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) kcal 511 / Fett 30 / EW 16 / KH 40	S, R Tomatensauce mit (Soj,04) Hartkäse gerieben (M,01,02) Gabelspaghetti und (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 540 / Fett 7 / EW 24 / KH 90	GE Römerhackbraten mit (Sen,02,03,11) Sauce und (Soj,03) Karottengemüse (M) dazu Teigwaren (G,a,Ei) kcal 438 / Fett 10 / EW 25 / KH 58	S Schweinebraten mit (03,11) Kümmelsauce (Soj) dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) kcal 240 / Fett 11 / EW 18 / KH 16	F Seelachs Natur (F) Kapernsauce und (M) gelbe Karotten (M) dazu Kartoffeln kcal 334 / Fett 6 / EW 30 / KH 37	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Sauce (Soj) Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kräuterpüree (Soj,M,Sen,04) kcal 464 / Fett 29 / EW 21 / KH 25	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Champignon-Cremesauce (Soj,03) und Streifengemüse (M,Sel) dazu Kartoffeln kcal 339 / Fett 11 / EW 11 / KH 47
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01) kcal 70 / Fett 0 / EW 9 / KH 8	V Vanillepudding (M,01) kcal 94 / Fett 2 / EW 4 / KH 16	V Frisches Obst kcal 31 / Fett 0 / EW 0 / KH 7	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01) kcal 128 / Fett 4 / EW 4 / KH 20	V Frisches Obst kcal 31 / Fett 0 / EW 0 / KH 7	V Waldfruchtjoghurt (M) kcal 128 / Fett 4 / EW 4 / KH 20	V Bananenjoghurt (M) kcal 132 / Fett 3 / EW 4 / KH 22
Abendessen	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Griechischer Salat und (SO2,01,03,05,09) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 605 / Fett 35 / EW 18 / KH 51	S Schwarzwälder Wurstsalat (SO2,01,02,03,05,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 784 / Fett 53 / EW 22 / KH 51	S Hausg. Blut- und Leberwurst (M,03) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 663 / Fett 40 / EW 21 / KH 50	F Matjessalat Helgoland (Ei,F,M,Sel,Sen) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 704 / Fett 43 / EW 19 / KH 57	V Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) Salami und (02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 638 / Fett 34 / EW 30 / KH 51	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Gouda mit (M) saurer Kürbis (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 614 / Fett 36 / EW 20 / KH 50	S Paprika-Eier-Pastete (Ei,Sen,02,03,11) Edamer (M) Haussalat und (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) kcal 602 / Fett 33 / EW 21 / KH 54