

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	11.05.2020	12.05.2020	13.05.2020	14.05.2020	15.05.2020	16.05.2020	17.05.2020
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (Soj,M)	R Graupen- Suppe (G,c)	S, R Tomatensuppe (04)	KA Kalbsrahmsuppe
<b>Vollkost</b>	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Pan. Schweineschnitzel (G,a,Ei) Rahmsauce (Soj,M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Maultaschen Pilzfüllung (G,a,Ei,M) mit Bärlauchsauce (M)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel (Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	F Panierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade und (G,a,Ei,Sen,06) Karottengemüse (M) dazu Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und Mischgemüse (M) dazu Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,03) Erbsen (M) dazu Reis (M)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (Soj,M) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Butter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout Mischgemüse (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)
<b>Vegetarisch</b>	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse dazu (M) Rahmspinat (Soj,M)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapersauce (M) dazu Gemüserais (M,Sel)	V Tortellini Formaggio (Käse) mit (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M) Kräuterquark (M,Sen,04) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse (M,Sel) Kräuter-Würfelpommes (M,Sen,04)
<b>Vital</b>	S Wirsingroulade mit (G,a,Sen) Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Tomatensauce mit (04) Hartkäse gerieben (M,01,02) Gabelspaghetti mit (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Römerhackbraten mit (Sen,02,03,11) Sauce und Karottenscheiben (M) dazu Rigatoni (G,a)	S Schweinebraten mit (03,11) Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel (Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (M,02) mit Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Sauce Brokkoliröschen (M) dazu Kräuterpüree (Soj,M,Sen,04)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Rahm-Champignonsauce (Soj,M,SO2,02,03,05) dazu Streifengemüse (M,Sel) mit Kräuter-Würfelpommes (M,Sen,04)
<b>Dessert</b>	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Griechischer Salat und (SO2,01,03,05,09) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Wurstsalat mit (Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Vierlingswurst mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Matjessalat Helgoland (Ei,F,Sel,Sen) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) Salami und (01,02,03) Saurer Kürbis (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Gouda mit (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	GE Geflügel-Eier-Pastete (Ei,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05) dazu Brot mit (G,a,b) Butter (M)

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	11.05.2020	12.05.2020	13.05.2020	14.05.2020	15.05.2020	16.05.2020	17.05.2020
<b>Suppe</b>	Brennwert 118 kcal / 495 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,55 g	Brennwert 24 kcal / 99 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,25 g	Brennwert 10 kcal / 43 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,05 g Kohlenhydrate 1,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,06 g	Brennwert 29 kcal / 123 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,15 g	Brennwert 113 kcal / 475 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,54 g	Brennwert 24 kcal / 101 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,24 g	Brennwert 0 kcal / 0 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 0,0 g Salz 0,01 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 316 kcal / 1321 kJ Fett 20,9 g davon gesättigte Fettsäuren 9,18 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 18,8 g Salz 2,07 g	Brennwert 394 kcal / 1648 kJ Fett 24,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,29 g Kohlenhydrate 24,6 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 17,8 g Salz 3,30 g	Brennwert 6494 kcal / 27171 kJ Fett 33,0 g davon gesättigte Fettsäuren 12,58 g Kohlenhydrate 1236,9 g davon Zucker 100,1 g Eiweiß 308,2 g Salz 60,22 g	Brennwert 110 kcal / 460 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,16 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 2,6 g Salz 2,11 g	Brennwert 464 kcal / 1942 kJ Fett 18,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 54,7 g davon Zucker 13,7 g Eiweiß 16,5 g Salz 2,12 g	Brennwert 154 kcal / 646 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g Kohlenhydrate 30,2 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 5,6 g Salz 2,09 g	Brennwert 519 kcal / 2170 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,20 g Kohlenhydrate 50,8 g davon Zucker 9,1 g Eiweiß 38,2 g Salz 3,43 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 485 kcal / 2029 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g Kohlenhydrate 62,1 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 31,6 g Salz 5,79 g	Brennwert 645 kcal / 2700 kJ Fett 15,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,00 g Kohlenhydrate 95,0 g davon Zucker 12,3 g Eiweiß 27,1 g Salz 5,26 g	Brennwert 361 kcal / 1510 kJ Fett 8,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,77 g Kohlenhydrate 55,7 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 13,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 288 kcal / 1205 kJ Fett 9,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,16 g Kohlenhydrate 33,1 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 15,7 g Salz 0,54 g	Brennwert 237 kcal / 993 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,60 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 8,5 g Eiweiß 20,9 g Salz 0,54 g	Brennwert 660 kcal / 2761 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 103,6 g davon Zucker 34,6 g Eiweiß 22,3 g Salz 1,20 g	Brennwert 447 kcal / 1872 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,69 g Kohlenhydrate 53,0 g davon Zucker 15,2 g Eiweiß 26,5 g Salz 4,46 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 508 kcal / 2127 kJ Fett 33,6 g davon gesättigte Fettsäuren 14,05 g Kohlenhydrate 38,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 2,03 g	Brennwert 265 kcal / 1108 kJ Fett 14,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,80 g Kohlenhydrate 25,1 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 5,2 g Salz 2,56 g	Brennwert 463 kcal / 1937 kJ Fett 19,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 48,2 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 22,5 g Salz 5,88 g	Brennwert 341 kcal / 1427 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g Kohlenhydrate 62,0 g davon Zucker 5,3 g Eiweiß 12,9 g Salz 1,56 g	Brennwert 363 kcal / 1520 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,93 g Kohlenhydrate 45,7 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 20,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 411 kcal / 1720 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 69,6 g davon Zucker 8,9 g Eiweiß 11,7 g Salz 4,43 g	Brennwert 397 kcal / 1659 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,50 g Kohlenhydrate 50,7 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 11,4 g Salz 2,47 g
<b>Vital</b>	Brennwert 388 kcal / 1623 kJ Fett 27,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,64 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 13,4 g Salz 3,24 g	Brennwert 527 kcal / 2207 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 88,0 g davon Zucker 5,6 g Eiweiß 22,6 g Salz 2,83 g	Brennwert 515 kcal / 2153 kJ Fett 15,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 67,1 g davon Zucker 11,3 g Eiweiß 23,9 g Salz 3,17 g	Brennwert 254 kcal / 1065 kJ Fett 11,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 19,1 g Salz 2,87 g	Brennwert 543 kcal / 2272 kJ Fett 9,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,10 g Kohlenhydrate 64,0 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 49,3 g Salz 5,28 g	Brennwert 384 kcal / 1606 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 11,80 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 19,9 g Salz 4,47 g	Brennwert 362 kcal / 1514 kJ Fett 12,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,89 g Kohlenhydrate 47,6 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 11,3 g Salz 3,02 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 8,9 g Salz 0,09 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,22 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 17,4 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,00 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 17,4 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,16 g	Brennwert 131 kcal / 547 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 19,2 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,12 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 631 kcal / 2641 kJ Fett 39,1 g davon gesättigte Fettsäuren 16,41 g Kohlenhydrate 50,2 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 16,5 g Salz 3,84 g	Brennwert 701 kcal / 2935 kJ Fett 45,5 g davon gesättigte Fettsäuren 19,48 g Kohlenhydrate 48,9 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 21,1 g Salz 4,47 g	Brennwert 460 kcal / 1926 kJ Fett 21,6 g davon gesättigte Fettsäuren 12,41 g Kohlenhydrate 48,9 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 14,6 g Salz 2,50 g	Brennwert 704 kcal / 2947 kJ Fett 43,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,22 g Kohlenhydrate 57,1 g davon Zucker 11,8 g Eiweiß 18,7 g Salz 4,04 g	Brennwert 630 kcal / 2636 kJ Fett 33,3 g davon gesättigte Fettsäuren 18,99 g Kohlenhydrate 51,4 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 29,5 g Salz 3,70 g	Brennwert 627 kcal / 2623 kJ Fett 37,8 g davon gesättigte Fettsäuren 19,54 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 20,7 g Salz 3,43 g	Brennwert 574 kcal / 2403 kJ Fett 30,0 g davon gesättigte Fettsäuren 14,32 g Kohlenhydrate 49,8 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 24,2 g Salz 3,85 g