

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	09.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020	14.11.2020	15.11.2020
Suppe	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (M)	R Kraftbrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe mit veg. Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Schaschlik mit (G,a,Soj) pikanter Sauce dazu Duvec-Reis	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a,Ei) mit brauner Sauce Spätzle (G,a,Ei) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) dazu Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Gebratene Maultaschen mit (G,a,Ei,M,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) mit Ratatouillegemüse dazu Gnocchi (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce Bunte Gemüsestreifen dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,03) Sahnetunke (M) dazu Blattsalat Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Geflügelsauce (03) Erbsen (M) dazu Kartoffeln	GE Putenoberkeulenbraten mit (Sen) Rahmsauce (M) Fettucine (G,a,Ei) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Gemüseauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce dazu Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M)	KA, R Kalbsfrikassee (mit Champignons) (Soj,M,SO2,03) dazu Gemüsereis (M,Sel)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen (G,a,Ei) Tomaten-Curry-Sauce und (06) Bunte Gemüsestreifen dazu Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) grüner Sauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grünkohl-Hanfurger (11) mit Curry-Nusssauce (M,N,c) dazu Reis (M)	V Gemüsemaultaschen in (G,a,Ei,Sel) vegetarischer Brühe mit Kartoffelsalat (vegetarisch) (Sen,SO2,01,03)	V Gemüse-Frikadelle mit (G,a,Ei) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M)	V Vegetarische Reispfanne mit (M) Tomatensauce (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahm-Champignonsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)
Vital	S grobe Bratwurst (02,03,11) mit brauner Sauce mit bunte Gemüsestreifen und Schupfnudeln (G,a,Ei)	S Schweinesteak mit Jus dazu Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M) Blattsalat Dressing (Ei,M)	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,01) mit Erbsen (M) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Gedünstetes Fischfilet (F) Sauce zu Fisch (F,M,SO2,03,04) Streifengemüse (M,Sel) Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes dazu Gemüsereis (M,Sel)	GE Hähnchenbrustfilet natur mit Geflügelsauce (03) Glasierte Karottenscheiben (M) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringsalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) mit Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda und (M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Thunfischsalat (G,a,Ei,F,Soj,Sen,06) Edamer und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Champignonstreichkäse (M,11) Essiggurke und (02,06) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln und (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals Eiersalat mit (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda dazu (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	09.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020	14.11.2020	15.11.2020
Suppe	Brennwert 16 kcal / 66 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,83 g	Brennwert 51 kcal / 212 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,89 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,83 g	Brennwert 123 kcal / 516 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,97 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,59 g	Brennwert 138 kcal / 578 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,9 g Salz 1,22 g	Brennwert 97 kcal / 404 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 143 kcal / 599 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,61 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 12,5 g Salz 0,82 g
Leichte Vollkost	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,93 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,07 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,76 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,77 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,32 g	Brennwert 72 kcal / 301 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,29 g
Vegetarisch	Brennwert 96 kcal / 404 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,55 g	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 142 kcal / 593 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,8 g Salz 1,89 g	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,21 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 118 kcal / 492 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 1,83 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,6 g Salz 2,73 g	Brennwert 86 kcal / 361 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,97 g
Vital	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,13 g	Brennwert 60 kcal / 250 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 138 kcal / 578 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,77 g	Brennwert 103 kcal / 431 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,13 g	Brennwert 65 kcal / 270 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,88 g
Dessert	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,18 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,13 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 154 kcal / 643 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,74 g	Brennwert 291 kcal / 1219 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,02 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,60 g	Brennwert 213 kcal / 892 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,38 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 10,2 g Salz 2,70 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 271 kcal / 1134 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,96 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g