

| KW 47 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| R3 | 16.11.2020 | 17.11.2020 | 18.11.2020 | 19.11.2020 | 20.11.2020 | 21.11.2020 | 22.11.2020 |
| Suppe | GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei) | V Karottencremesuppe (M,03) | R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M) | V Champignoncremesuppe (M,SO2,03) | V Italienische Minestrone (G,a,Ei,Sel) | R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M) | R Kraftbrühe mit Buchstabennudeln (G,a,Ei) |
| Vollkost | S Saitenwürstle mit (Sel,Sen,02,03,11) Linsen und (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei) | S Zigeunerrolle mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02) Zwiebelsauce dazu Kartoffelwedges mit Blattsalat und Dressing (Ei,M) | R Saure Kutteln mit (SO2,01,03) Bratkartoffeln | GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (03) Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat Dressing (Ei,M) | S Eisbein (Soj,02) mit brauner Sauce Rahmwirsing (M) Speck-Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,02,03,11) | S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a) | S Schwäbisches Rahmgulasch (M) Spätzle (G,a,Ei) |
| Leichte Vollkost | V Ofenschupfer mit (G,a,c,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M) | S, R Serbisches Reisfleisch Blattsalat Dressing (Ei,M) | R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce Familiengemüse dazu (M) Rigatoni (G,a) | R Ochsenbrust mit Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete (06) | F Fischburger (G,a,F,M,11) Paprika-Dip (M) Kartoffeln | R Rinderfrikadelle mit (G,a,Ei) brauner Sauce dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11) | GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sel,Sen,02,03) Geflügelsauce und (03) Rosenkohl (M) Rigatoni (G,a) |
| Vegetarisch | V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) dazu Kartoffeln | V Kartoffeltaschen mit (M) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M) Blattsalat und Dressing (Ei,M) | V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse (M) Würfel-Kartoffeln | V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen,11) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (Ei,M) | V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) | V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Röstinchen (11) | V Champignon Tasche mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a) |
| Vital | S Paprika-Fleischkäse mit (Sel,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) | S Schaschlik mit (G,a,Soj) Zwiebelsauce und Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (Ei,M) | S Fleischbällchen mit (G,a,Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M) Würfel-Kartoffeln | R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat mit Dressing (Ei,M) | GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) mit Erbsen (M) dazu Fusilli (G,a) | S Nürnbergerle auf (Sel,Sen,03) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11) | S Kassler Lachs mit (02,03,11) brauner Sauce Rosenkohl (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) |
| Dessert | V Birnenkompott | V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M,01) | V Frisches Obst | V Stracciatella-Joghurt (M) | V Frisches Obst | V Grießpudding (G,a,M) | V Kirschjoghurt (M) |
| Abendessen | GE Putenbrust (geschnitten) mit (02,03,11) Emmentaler und (M) Paprikastreifen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M) | V Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) und Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Saiten mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03) | V Farmersalat (Sel,02) Hüttenkäse (M) Salami (02,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Eckkäse und (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer dazu (M) Krautsalat und (G,a,SO2,03,04) Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M) |

| KW 47 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| R3 | 16.11.2020 | 17.11.2020 | 18.11.2020 | 19.11.2020 | 20.11.2020 | 21.11.2020 | 22.11.2020 |
| Suppe | Brennwert 26 kcal / 109 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,35 g | Brennwert 48 kcal / 203 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,11 g | Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g | Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,78 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,05 g | Brennwert 19 kcal / 81 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,95 g | Brennwert 107 kcal / 446 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,95 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,21 g | Brennwert 71 kcal / 296 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,86 g |
| Vollkost | Brennwert 144 kcal / 602 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,91 g | Brennwert 131 kcal / 548 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,98 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,88 g | Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,96 g | Brennwert 131 kcal / 550 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 8,9 g Salz 0,85 g | Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,9 g Salz 1,06 g | Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,94 g | Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,20 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,55 g |
| Leichte Vollkost | Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,29 g | Brennwert 149 kcal / 625 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,6 g Salz 1,83 g | Brennwert 117 kcal / 488 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,20 g | Brennwert 61 kcal / 257 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,08 g | Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g | Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,21 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,21 g | Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,81 g |
| Vegetarisch | Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,66 g | Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,25 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,86 g | Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,73 g | Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,73 g | Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g | Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,79 g | Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g |
| Vital | Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,03 g | Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,74 g | Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,78 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,10 g | Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,91 g | Brennwert 123 kcal / 513 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,80 g | Brennwert 108 kcal / 453 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,08 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,16 g | Brennwert 60 kcal / 252 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,86 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,15 g |
| Dessert | Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g | Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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 |
| Abendessen | Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g | Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g | Brennwert 155 kcal / 649 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g | Brennwert 182 kcal / 761 kJ Fett 8,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,47 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,02 g | Brennwert 244 kcal / 1020 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,65 g | Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g | Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,49 g |

alle Nährwerte je 100g