

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020	05.12.2020	06.12.2020
Suppe	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe mit	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	R Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel mit (G,a,Ei) Sauerkraut (M,11) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Tortelloni Tricolore Carne mit (G,a,d,Ei) Bechamel-Käsesauce (M) dazu Blattsalat Dressing (Ei,M)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst Sauerkraut (M,11) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE, LA Lammcurry mit (SO2,02,03,05) Polentataler dazu Blattsalat Dressing (Ei,M)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) feines Sößle mit (F,M,SO2,03,04) Karottenscheiben dazu (M) Kräuterkartoffeln (M,Sen,04)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelter Kassler (M,Sel,02,03,11)	GE Putengeschnetzeltes mit Maronen dazu Brokkoliröschen (M) und Rigatoni (G,a)
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes "Forstmeister Art" (SO2,03) Wintergemüse (M) dazu Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce Leipziger Allerlei (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnetzeltes dazu Fettucine (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grießbrei mit (G,a,M) Apfelkompott (03)	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce Blumenkohl mit Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak mit Geflügelsauce (03) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vegetarisch	V Karottensoufflee mit (G,a,Ei,M,11) Gemüsereis und (M,Sel) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M) Blattsalat Dressing (Ei,M)	V Gefüllte Zucchini mit (M,11) Sauce "Feurige Art" Makkaroni (G,a)	V Tomatennudeln mit (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (M,SO2,03) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Rote Beete-Brätling mit (Sel) Rote-Beete-Sauce (M,06) dazu Reis (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) buntem Gemüse in Cremesauce (Ei,M,Sen) dazu Kräuter-Würfelpotato (M,Sen,04)	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen,11) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,03) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vital	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und Wintergemüse (M) dazu Würfel-Kartoffeln	R Leberragout Berliner Art (03) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) Blattsalat Dressing (Ei,M)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen mit (G,a,Ei) Sauce "mexikanischer Art" dazu Curryreis (M) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) dazu Rahmsauce (M) mit Karottenscheiben (M) und Spätzle (G,a,Ei)	GE Hähnchenkeule mit Geflügelsauce und (03) Blumenkohl mit Schmelze (G,a) Kräuter-Würfelpotato (M,Sen,04)	R Rinderbraten mit brauner Sauce und Rotkohl dazu (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M,Sen,04)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Gartenfrucht (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Champignonstreichkäse und (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Tilsiter (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse und (M) Rettich dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Variation von verschiedenem Schnittkäse mit (M,01) Salami und (02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Streichkäse (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Frischkäsecke (M) Senfgurke und (Sen,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020	05.12.2020	06.12.2020
Suppe	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 53 kcal / 223 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 203 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 16 kcal / 68 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,84 g	Brennwert 58 kcal / 241 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,07 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 9,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,07 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,55 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,95 g	Brennwert 135 kcal / 564 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,38 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,46 g	Brennwert 198 kcal / 828 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,45 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,02 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,12 g	Brennwert 94 kcal / 395 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,79 g
Leichte Vollkost	Brennwert 80 kcal / 333 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,50 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 24,4 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,26 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,98 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,54 g	Brennwert 70 kcal / 291 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,09 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,54 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,75 g
Vegetarisch	Brennwert 115 kcal / 479 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,06 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,56 g	Brennwert 204 kcal / 853 kJ Fett 9,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 21,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,57 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 92 kcal / 384 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 137 kcal / 575 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,87 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,43 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,68 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 1,53 g
Vital	Brennwert 76 kcal / 318 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,74 g	Brennwert 92 kcal / 386 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,58 g	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,87 g	Brennwert 141 kcal / 591 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 2,35 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,77 g	Brennwert 109 kcal / 454 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,94 g	Brennwert 54 kcal / 224 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,40 g
Dessert	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 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	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 78 kcal / 326 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,2 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 113 kcal / 473 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,23 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
Abendessen	Brennwert 216 kcal / 903 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,79 g	Brennwert 226 kcal / 944 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,96 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,08 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 261 kcal / 1092 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 10,34 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,21 g	Brennwert 260 kcal / 1086 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,29 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,13 g	Brennwert 226 kcal / 945 kJ Fett 11,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,91 g Kohlenhydrate 21,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,41 g	Brennwert 262 kcal / 1097 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,97 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,78 g

alle Nährwerte je 100g