

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	07.12.2020	08.12.2020	09.12.2020	10.12.2020	11.12.2020	12.12.2020	13.12.2020
Suppe	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe (04)	V Gemüsebrühe mit Suppensternchen (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
Vollkost	S Hacksteak mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce und Pastinakengemüse (M) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S, R Szegediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Gyros Spieß mit pikanter Sauce dazu Duvec-Reis mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S Kohlroulade mit (G,a,Ei,Sen) Kümmelsauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,02,03,11)	S Gefüllter Schweinerücken mit (Sel,Sen) Specksauce und (02,03,11) Pariser Karotten (M) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce Kaisergemüse (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinehalsbraten mit brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Dillsauce und (M,04) Mediterranes Gemüse (04) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,Ei,M,Sel) dazu Tomatensauce (04) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (M,Sen,03) brauner Sauce Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	KA Kalbsragout und (G,c,Sel) Pariser Karotten (M) Fusilli (G,a)
Vegetarisch	V Gemüsetasche Vitality (G,a,Ei,M,Sel) mit grüner Sauce (M) dazu Reis (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) Kräuterreis (M,Sen,04)	V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Spanischer Kartoffelauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M)	V Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) dazu Röstinchen (11)
Vital	LA Lammragout mit Pastinakengemüse (M) dazu Rosmarinkartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Champignonfleischkäse mit (Sen,02,03,11) Senfsauce und (Sen) Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M)	GE Hähnchen Gordon Bleu mit (G,a,M,Sel,01,02) pikanter Sauce dazu Kartoffeln mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Farfalle Tricolori (G,a) Erbsen-Karottengemüse (M)	S Kassler Hals auf (02,03,11) brauner Sauce Rahmwirsing (M) dazu Kartoffeln	R Rinderroulade mit (Sen) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M,01)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Grobe Schinkenwurst mit (Sel,Sen,02,03) Farmersalat und (Sel,02) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Hirtensalat und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle mit (G,a,Ei,Sen) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	V Angemachter Philadelphia (M) Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	07.12.2020	08.12.2020	09.12.2020	10.12.2020	11.12.2020	12.12.2020	13.12.2020
Suppe	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 68 kcal / 283 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 39 kcal / 162 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,29 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 24 kcal / 98 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 0,3 g Salz 1,05 g
Vollkost	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,74 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,76 g	Brennwert 156 kcal / 653 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,69 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,20 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,81 g	Brennwert 89 kcal / 374 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,81 g	Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,33 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 44 kcal / 184 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,57 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,24 g
Leichte Vollkost	Brennwert 79 kcal / 329 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,17 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,86 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 207 kcal / 866 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 30,9 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,44 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,67 g
Vegetarisch	Brennwert 126 kcal / 529 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,92 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,24 g	Brennwert 105 kcal / 438 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,99 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,07 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,97 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 102 kcal / 428 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,71 g
Vital	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,49 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,95 g	Brennwert 77 kcal / 320 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,33 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,69 g	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,99 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,95 g	Brennwert 88 kcal / 369 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,24 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 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 205 kcal / 859 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,62 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,6 g Salz 1,28 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 181 kcal / 759 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,91 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,15 g	Brennwert 149 kcal / 625 kJ Fett 9,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,45 g	Brennwert 204 kcal / 854 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,87 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,17 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1044 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,10 g Kohlenhydrate 21,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,32 g

alle Nährwerte je 100g