

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020	19.12.2020	20.12.2020
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe "Florentin" (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
<b>Vollkost</b>	S Schnitzel 'Zigeuner Art' Sauce 'Zigeuner Art' Balkangemüse Kartoffelwedges	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M,11)	S Gefüllter Schweinebauch (Sei,Sen,11) auf brauner Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Krautknöpfe mit (G,a,Ei,M,02,03,11) Specksauce (02,03,11) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	F Seelachs in Butter dazu (G,a,F,M) Marktgemüse (M) mit Currysauce (M) und Reis (M)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sei,Sen,02,03) dazu Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) und Karottenscheiben (M)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräuter-Geflügelsauce (Sen,03,04) Karottenwürfel (M) Penne (G,a)	V Gefüllte Saccrotini (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchen Häxle (G,a,Soj) Kräuter-Geflügelsauce (Sen,03,04) Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Fusilli (G,a)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse mit Kräutersauce (M,Sen,04) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S Fleischkäse mit (Sei,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce Marktgemüse (M) dazu Kartoffeln	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß mit (Soj) Curry-Ingwersauce (M) dazu Gemüsereis (M,Sei)
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln	V Dreierlei Gemüse mit (M) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,03) mit Cremetunke (M)	V Valessschnitzel mit (G,a,f,Ei,M,11) Gemüserahmsauce (M,Sei) Penne (G,a) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Hirtentasche mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce dazu (M) Reis (M)	V Chili Sin Carne mit Würfelfkartoffeln (M)	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sei) Gemüsesauce und (M,Sei) Karottenscheiben (M) Fusilli (G,a)
<b>Vital</b>	R Geschnetzeltes "Stroganoff" mit (06) Balkangemüse dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischsauce mit (Sei,04) Gabelspaghetti und (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel mit (G,a,Ei) Geflügelsauce (03) Marktgemüse (M) Kartoffeln	S Schweinesteak mit pikanter Sauce dazu Balkangemüse und Rigatoni (G,a)	S Schweine Lachs Champignonsauce (SO2,03) dazu Karottenscheiben (M) und geschmelzte Nudeln (G,a,Ei)
<b>Dessert</b>	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Mousse au Chocolat (M)	V Heidelbeerjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Jagdwurst mit (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Eckkäse und (M,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sei,Sen,02,03,11) mit Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Schweizer Käse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Senf (Sen) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kochsalami (Sei,Sen,02,03) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (N,b,Sei,02) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sei,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sei,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020	19.12.2020	20.12.2020
<b>Suppe</b>	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 206 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 51 kcal / 211 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 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 46 kcal / 191 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,61 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,95 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
<b>Vollkost</b>	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,54 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,93 g	Brennwert 102 kcal / 428 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,28 g	Brennwert 94 kcal / 395 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,34 g	Brennwert 50 kcal / 210 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,53 g	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,76 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 114 kcal / 475 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,6 g Salz 1,05 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,18 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,93 g	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 176 kcal / 735 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 31,9 g davon Zucker 17,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,35 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,8 g Salz 1,67 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,34 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,93 g	Brennwert 139 kcal / 583 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 2,01 g	Brennwert 60 kcal / 251 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,60 g	Brennwert 117 kcal / 489 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,88 g
<b>Vital</b>	Brennwert 54 kcal / 224 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,59 g	Brennwert 120 kcal / 503 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,68 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,70 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 85 kcal / 358 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,72 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 58 kcal / 241 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,88 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 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 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,98 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 11,1 g Salz 1,51 g	Brennwert 246 kcal / 1028 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,54 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,69 g	Brennwert 242 kcal / 1013 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,90 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,61 g	Brennwert 211 kcal / 884 kJ Fett 11,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,33 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 0,79 g	Brennwert 239 kcal / 999 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,71 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 240 kcal / 1005 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,53 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g