

KW 14	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	05.04.2021	06.04.2021	07.04.2021	08.04.2021	09.04.2021	10.04.2021	11.04.2021
Suppe	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	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 Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	LA Osterlammbraten mit Jus dazu Kohlrabi in feiner Creme (M) und Rosmarinkartoffeln	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit brauner Sauce und 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) mit Spätzle (G,a,Ei) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) dazu 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 (04) dazu Gnocchi (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) dazu Sahnetunke (M) und Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Geflügelsauce (03) und Karottenwürfel (M,01) dazu Kartoffeln	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) mit Rahmsauce (M) dazu Fettucine (G,a,Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Gemüseauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Reis (M,01) Erbsen (M,01)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen in (G,a,Ei) Tomaten-Curry-Sauce dazu (06) bunte Gemüsestreifen (M,01) dazu Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) grüner Sauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	V Grünkohl-Hanfurger (11) mit Curry-Nuss-Sauce (M,N,b) dazu Reis (M,01)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Gemüse-Frikadelle mit (G,a,Ei) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M,01)	V Vegetarische Reispfanne (M,01) mit Tomatensauce (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Sen) brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak mit (G,a) Jus dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) und Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) mit Karottenwürfel (M,01) und Gabelspaghetti (G,a,Ei)	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Gedünstetes Fischfilet (F) mit Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03,04) und Streifengemüse (M,Sel,01) dazu Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes dazu Paprikareis (M,01)	GE Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce und (03) Brokkoliröschen (M,01) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Panna Cotta Pudding (M) mit Rote Grütze	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (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 (F,Soj) Edamer und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Champignonstreichkäse (M,11) und Essiggurke (02,06) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda dazu (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 14	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	05.04.2021	06.04.2021	07.04.2021	08.04.2021	09.04.2021	10.04.2021	11.04.2021
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 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 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 / 339 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,52 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 162 kcal / 678 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,53 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,94 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,63 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 12,6 g Salz 0,87 g
Leichte Vollkost	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,00 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,03 g	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,84 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,77 g	Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,41 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,21 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,60 g
Vegetarisch	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,62 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,11 g	Brennwert 143 kcal / 598 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,21 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 126 kcal / 526 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,75 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,57 g	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,77 g
Vital	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,99 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,18 g	Brennwert 110 kcal / 459 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,75 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 104 kcal / 434 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,64 g	Brennwert 103 kcal / 429 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 9,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,41 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,79 g
Dessert	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,33 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 12,2 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,17 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 289 kcal / 1211 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,52 g	Brennwert 202 kcal / 846 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,36 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,9 g Salz 1,12 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 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g