

| KW 15                   | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag   |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| R3                      | 12.04.2021   | 13.04.2021   | 14.04.2021  | 15.04.2021   | 16.04.2021  | 17.04.2021   | 18.04.2021  |
| <b>Suppe</b>            | GE<br>Hühnerbrühe<br>(03)<br>mit Eierstich<br>(Ei)   | V<br>Karottencremesuppe<br>(M,03)  | R<br>Kraftbrühe mit<br>Butterklößchen<br>(G,a,Ei,M)   | V<br>Champignoncremesuppe<br>(M,SO2,03)  | V<br>Italienische<br>Minestrone<br>(G,a,Ei,Sel)   | R<br>Frankfurter Brotsuppe<br>(G,a,M)  | R<br>Kraftbrühe mit<br>Buchstabennudeln<br>(G,a,Ei)   |
| <b>Vollkost</b>         | S<br>Saitenwürstle mit<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Linsen und<br>(SO2,01,03)<br>Spätzle<br>(G,a,Ei)   | S<br>Bauernomelette<br>(Ei,M,02,03,11)<br>dazu Blattsalat<br>mit Dressing<br>(Ei,M)  | R<br>Saure Kutteln mit<br>(SO2,01,03)<br>Bratkartoffeln   | GE<br>Hähnchen Cordon Bleu<br>(G,a,M,Sel,01,02)<br>mit Geflügelsauce<br>(03)<br>dazu Spätzle und<br>(G,a,Ei)<br>Blattsalat mit<br>Dressing<br>(Ei,M) | S<br>Hackfleischrolle mit<br>Paprikafüllung<br>(G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02)<br>dazu Zwiebelsauce<br>Balkangemüse<br>(M,01)<br>und Fusilli<br>(G,a)           | S, R<br>Nudel-Gemüse-Eintopf mit<br>gewürfeltem Kassler<br>(G,a,Ei,02,03,11)   | S<br>Schwäbisches Rahmgulasch<br>(M)<br>mit Spätzle<br>(G,a,Ei)   |
| <b>Leichte Vollkost</b> | V<br>Ofenschlupfer mit<br>(G,a,Ei,M,02,03,06)<br>Vanillesauce<br>(M)   | S, R<br>Serbisches Reisfleisch<br>und Blattsalat mit<br>Dressing<br>(Ei,M)   | R<br>Rinderhackbraten<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,03)<br>mit brauner Sauce und<br>Familiengemüse dazu<br>(M,01)<br>Rigatoni<br>(G,a)             | R<br>Ochsenbrust mit<br>Meerrettichsauce<br>(M,SO2,03)<br>und Bouillonkartoffeln dazu<br>(Sel)<br>Rote Beete<br>(06)                                 | F<br>Fischburger<br>(G,a,F,M,11)<br>Paprika-Dip und<br>(M)<br>Kartoffeln  | R<br>Rinderfrikadelle mit<br>(G,a,Ei)<br>brauner Sauce<br>und Kaisergemüse<br>(M,01)<br>dazu Zwiebelpüree<br>(G,a,Soj,M,11)                                | GE<br>Putenbrustbraten gefüllt mit<br>Karotten<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Geflügelsauce und<br>(03)<br>Rosenkohl dazu<br>(M,01)<br>Rigatoni<br>(G,a)                 |
| <b>Vegetarisch</b>      | V<br>Tofuklößchen mit<br>(G,a,c,Ei,Soj,Sel)<br>Spinatsauce<br>(M)<br>dazu Kartoffeln   | V<br>Kartoffeltasche (Frischkäse)<br>(M)<br>mit Gemüsesauce<br>(M,Sel)<br>dazu Reis<br>(M,01)<br>Blattsalat und<br>Dressing<br>(Ei,M)          | V<br>Spinat-Dinkelplätzchen mit<br>(G,a,d,Ei,M,Sel)<br>Gemüsesauce und<br>(M,Sel)<br>Familiengemüse dazu<br>(M,01)<br>Würfel-Kartoffeln | V<br>Frühlingsrolle mit<br>(G,a,Sel,Sen)<br>Zitronensauce<br>(M,SO2,03)<br>dazu Reis und<br>(M,01)<br>Blattsalat mit<br>Dressing<br>(Ei,M)           | V<br>Tortellini verdi mit<br>(G,a,Ei,M)<br>Tomatensauce<br>(M)  | V<br>Buntes Gemüse in Sauce<br>Hollandaise<br>(Ei,M,Sen)<br>dazu Röstinchen<br>(11)  | V<br>Champignon Tasche mit<br>(G,a,d,Ei,M,Sel)<br>Bärlauchsauce<br>(M)<br>dazu Rigatoni<br>(G,a)  |
| <b>Vital</b>            | S<br>Paprika-Fleischkäse mit<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Blumenkohl in feiner Creme<br>(M)<br>dazu Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)  | S<br>Schaschlik mit<br>(G,a,Soj)<br>Zwiebelsauce<br>und Kartoffeln<br>dazu Blattsalat mit<br>Dressing<br>(Ei,M)                                | S<br>Fleischbällchen mit<br>(G,a,Ei)<br>Champignonsauce und<br>(SO2,03)<br>Familiengemüse dazu<br>(M,01)<br>Würfel-Kartoffeln           | R<br>Lasagne und<br>(G,a,Soj,M,Sel)<br>Blattsalat mit<br>Dressing<br>(Ei,M)  | GE<br>Putensahnegulasch mit<br>(G,c,Ei,M,03)<br>Kohlrabi in feiner Creme<br>(M)<br>dazu Fusilli<br>(G,a)  | S<br>Nürnbergerle auf<br>(Sel,Sen,03,11)<br>Sauerkraut<br>(M,11)<br>dazu Zwiebelpüree<br>(G,a,Soj,M,11)  | S<br>Kassler Lachs mit<br>(02,03,11)<br>brauner Sauce<br>und Rosenkohl<br>(M,01)<br>dazu Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)   |
| <b>Dessert</b>          | V<br>Birnenkompott   | V<br>Buttermilchdessert 'Birne-Vanille'<br>(M)   | V<br>Frisches Obst  | V<br>Stracciatella-Joghurt<br>(M)  | V<br>Frisches Obst  | V<br>Grießpudding<br>(G,a,M)   | V<br>Kirschgoghurt<br>(M)   |
| <b>Abendessen</b>       | GE<br>Putenbrust (geschnitten) mit<br>(02,03,11)<br>Emmentaler und<br>(M)<br>Paprikastreifen<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | V<br>Käsesalat mit Paprikastreifen<br>(M,SO2,01,03)<br>und Schinkenwurst<br>(Sel,Sen,01,02,03)<br>dazu Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Saiten mit<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Senf<br>(Sen)<br>dazu Kartoffelsalat<br>(Sen,SO2,01,03)  | S<br>Salami mit<br>(02,03)<br>Hüttenkäse und<br>(M)<br>Farmersalat<br>(Sel,02)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)                   | S<br>Paprikalyoner<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Frischkäse natur<br>(M)<br>Spargelsalat<br>(SO2,01,03,04)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Fleischwurst im Ring<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Gouda und<br>(M)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt mit<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Edamer dazu<br>(M)<br>Krautsalat und<br>(G,a,SO2,03,04)<br>Brot mit<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

| KW 15                   | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag   |
|-------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| R3                      | 12.04.2021  | 13.04.2021  | 14.04.2021   | 15.04.2021  | 16.04.2021  | 17.04.2021   | 18.04.2021  |
| <b>Suppe</b>            | Brennwert 26 kcal / 109 kJ<br>Fett 1,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g<br>Kohlenhydrate 2,7 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,5 g<br>Salz 1,35 g    | Brennwert 48 kcal / 201 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g<br>Kohlenhydrate 4,4 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 1,10 g      | Brennwert 58 kcal / 242 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g<br>Kohlenhydrate 4,1 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 1,1 g<br>Salz 1,09 g   | Brennwert 46 kcal / 194 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g<br>Kohlenhydrate 3,5 g<br>davon Zucker 0,2 g<br>Eiweiß 0,9 g<br>Salz 1,00 g    | Brennwert 19 kcal / 81 kJ<br>Fett 0,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g<br>Kohlenhydrate 3,2 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 0,9 g<br>Salz 0,95 g     | Brennwert 52 kcal / 217 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g<br>Kohlenhydrate 4,2 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 1,02 g     | Brennwert 71 kcal / 296 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 2,4 g<br>Salz 0,86 g   |
| <b>Vollkost</b>         | Brennwert 144 kcal / 602 kJ<br>Fett 5,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g<br>Kohlenhydrate 15,4 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 6,8 g<br>Salz 0,91 g  | Brennwert 134 kcal / 560 kJ<br>Fett 7,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,74 g<br>Kohlenhydrate 8,3 g<br>davon Zucker 1,4 g<br>Eiweiß 7,0 g<br>Salz 1,12 g     | Brennwert 118 kcal / 494 kJ<br>Fett 4,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g<br>Kohlenhydrate 11,2 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 6,5 g<br>Salz 0,74 g | Brennwert 134 kcal / 561 kJ<br>Fett 4,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g<br>Kohlenhydrate 13,7 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 9,3 g<br>Salz 0,85 g  | Brennwert 138 kcal / 579 kJ<br>Fett 6,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 5,4 g<br>Salz 0,94 g  | Brennwert 63 kcal / 264 kJ<br>Fett 1,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 6,9 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 5,5 g<br>Salz 1,27 g     | Brennwert 129 kcal / 541 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g<br>Kohlenhydrate 14,5 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 8,0 g<br>Salz 0,55 g  |
| <b>Leichte Vollkost</b> | Brennwert 101 kcal / 423 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g<br>Kohlenhydrate 11,7 g<br>davon Zucker 6,7 g<br>Eiweiß 5,4 g<br>Salz 0,29 g  | Brennwert 133 kcal / 558 kJ<br>Fett 4,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g<br>Kohlenhydrate 16,0 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 7,2 g<br>Salz 0,65 g    | Brennwert 124 kcal / 519 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g<br>Kohlenhydrate 13,9 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 6,7 g<br>Salz 0,99 g | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 2,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g<br>Kohlenhydrate 5,5 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,0 g<br>Salz 1,07 g    | Brennwert 94 kcal / 392 kJ<br>Fett 1,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g<br>Kohlenhydrate 13,9 g<br>davon Zucker 2,2 g<br>Eiweiß 6,2 g<br>Salz 0,63 g   | Brennwert 110 kcal / 460 kJ<br>Fett 6,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,58 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 4,9 g<br>Salz 0,99 g    | Brennwert 109 kcal / 454 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 6,5 g<br>Salz 0,75 g  |
| <b>Vegetarisch</b>      | Brennwert 101 kcal / 423 kJ<br>Fett 3,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g<br>Kohlenhydrate 12,4 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,66 g  | Brennwert 139 kcal / 582 kJ<br>Fett 6,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g<br>Kohlenhydrate 17,9 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 2,2 g<br>Salz 0,86 g    | Brennwert 93 kcal / 388 kJ<br>Fett 4,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g<br>Kohlenhydrate 10,4 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 2,0 g<br>Salz 0,52 g  | Brennwert 127 kcal / 533 kJ<br>Fett 4,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g<br>Kohlenhydrate 18,2 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 2,2 g<br>Salz 0,73 g  | Brennwert 138 kcal / 579 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g<br>Kohlenhydrate 20,8 g<br>davon Zucker 2,8 g<br>Eiweiß 5,3 g<br>Salz 1,07 g  | Brennwert 103 kcal / 430 kJ<br>Fett 4,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 2,0 g<br>Salz 0,75 g   | Brennwert 168 kcal / 702 kJ<br>Fett 5,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g<br>Kohlenhydrate 24,9 g<br>davon Zucker 2,6 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 0,93 g  |
| <b>Vital</b>            | Brennwert 82 kcal / 345 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g<br>Kohlenhydrate 6,2 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 4,0 g<br>Salz 1,00 g    | Brennwert 68 kcal / 284 kJ<br>Fett 1,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 8,9 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 0,74 g      | Brennwert 100 kcal / 420 kJ<br>Fett 5,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g<br>Kohlenhydrate 8,8 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,90 g  | Brennwert 129 kcal / 539 kJ<br>Fett 4,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g<br>Kohlenhydrate 15,6 g<br>davon Zucker 3,4 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 0,91 g  | Brennwert 96 kcal / 400 kJ<br>Fett 1,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g<br>Kohlenhydrate 12,8 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 6,9 g<br>Salz 0,77 g   | Brennwert 108 kcal / 452 kJ<br>Fett 6,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,10 g<br>Kohlenhydrate 6,9 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 1,16 g    | Brennwert 74 kcal / 310 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g<br>Kohlenhydrate 5,8 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 5,4 g<br>Salz 1,09 g    |
| <b>Dessert</b>          | Brennwert 70 kcal / 293 kJ<br>Fett 0,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 15,0 g<br>Eiweiß 0,5 g<br>Salz 0,01 g  | Brennwert 120 kcal / 502 kJ<br>Fett 3,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g<br>Kohlenhydrate 17,1 g<br>davon Zucker 16,5 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,16 g   | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g | Brennwert 125 kcal / 523 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g<br>Kohlenhydrate 16,2 g<br>davon Zucker 14,7 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,10 g | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g  | Brennwert 137 kcal / 573 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g<br>Kohlenhydrate 17,0 g<br>davon Zucker 13,0 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,10 g  | Brennwert 102 kcal / 427 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 14,5 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,13 g |
| <b>Abendessen</b>       | Brennwert 202 kcal / 843 kJ<br>Fett 8,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g<br>Kohlenhydrate 20,2 g<br>davon Zucker 2,2 g<br>Eiweiß 10,3 g<br>Salz 1,87 g | Brennwert 258 kcal / 1079 kJ<br>Fett 14,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g<br>Kohlenhydrate 19,2 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 10,8 g<br>Salz 1,59 g | Brennwert 155 kcal / 650 kJ<br>Fett 11,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g<br>Kohlenhydrate 7,1 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 5,1 g<br>Salz 1,67 g | Brennwert 219 kcal / 916 kJ<br>Fett 11,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g<br>Kohlenhydrate 21,8 g<br>davon Zucker 3,5 g<br>Eiweiß 6,9 g<br>Salz 1,36 g | Brennwert 233 kcal / 975 kJ<br>Fett 13,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,95 g<br>Kohlenhydrate 19,8 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 7,0 g<br>Salz 1,53 g | Brennwert 242 kcal / 1012 kJ<br>Fett 14,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g<br>Kohlenhydrate 19,4 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,3 g<br>Salz 1,52 g | Brennwert 233 kcal / 974 kJ<br>Fett 12,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g<br>Kohlenhydrate 20,2 g<br>davon Zucker 2,3 g<br>Eiweiß 8,0 g<br>Salz 1,40 g |

alle Nährwerte je 100g