

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	19.04.2021	20.04.2021	21.04.2021	22.04.2021	23.04.2021	24.04.2021	25.04.2021
Suppe	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Graupen- Suppe (G,c)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit Rahmsauce (M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Maultaschen mit Pilzfüllung (G,a,Ei,M) und Bärlauchsauce (M)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel (Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Paniierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) dazu Reis (M,01)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Mediterraner Nudelauflauf mit (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout mit Kaisergemüse und (M,01) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse (M) dazu Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) mit Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapersauce (M) und Tomatenreis (M)	V Käsetortellini mit (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M,01) Kräuterquark (M) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse und (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce mit bunte Gemüwestreifen (M,01) und Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce mit (04) Hartkäse gerieben und (M,01,02) Gabelspaghetti dazu (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit Geflügelsauce und (03) Karottenscheiben (M,01) dazu Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten mit Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel (Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) mit Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) und Erbsen (M,01)	S Bratwurst mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Streifengemüse und (M,Sel,01) mit Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) griechischer Salat und (M,Sel,03) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami und (02,03) Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda mit (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) und Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	19.04.2021	20.04.2021	21.04.2021	22.04.2021	23.04.2021	24.04.2021	25.04.2021
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 51 kcal / 212 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,95 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 236 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,93 g	Brennwert 67 kcal / 281 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 38 kcal / 158 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,32 g	Brennwert 56 kcal / 236 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,29 g
Vollkost	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 159 kcal / 666 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,93 g	Brennwert 111 kcal / 463 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,43 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,88 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,59 g	Brennwert 47 kcal / 197 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,44 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,75 g
Leichte Vollkost	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,72 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,53 g	Brennwert 95 kcal / 395 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 81 kcal / 341 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,40 g	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,90 g
Vegetarisch	Brennwert 150 kcal / 628 kJ Fett 9,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,88 g	Brennwert 97 kcal / 405 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,98 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,11 g	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,68 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,21 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,41 g
Vital	Brennwert 148 kcal / 621 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,69 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,29 g	Brennwert 105 kcal / 437 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 106 kcal / 444 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,52 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,09 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,59 g
Dessert	Brennwert 59 kcal / 247 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,07 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 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 109 kcal / 456 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 217 kcal / 906 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,48 g	Brennwert 222 kcal / 929 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,54 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,54 g	Brennwert 228 kcal / 953 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,51 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 15,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,46 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g