

KW 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	31.05.2021	01.06.2021	02.06.2021	03.06.2021	04.06.2021	05.06.2021	06.06.2021
<b>Suppe</b>	GE Hühnerbrühe (03) mit Eierstich (Ei)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe mit Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Italienische Minestrone (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe mit Buchstabennudeln (G,a,Ei)
<b>Vollkost</b>	S Saitenwürstle mit (Sel,Sen,02,03,11) Linsen und (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	R Saure Kutteln mit (SO2,01,03) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) mit Geflügelsauce (03) dazu Spätzle und (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Hackfleischrolle mit Paprikafüllung (G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02) dazu Zwiebelsauce Balkangemüse (M,01) und Fusilli (G,a)	S, R Nudel-Gemüse-Eintopf mit gewürfeltem Kassler (G,a,Ei,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (M) mit Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	V Ofenschlupfer mit (G,a,c,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce und Familiengemüse dazu (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust mit Meerrettichsauce (M,SO2,03) und Bouillonkartoffeln dazu (Sel) Rote Beete (06)	F Fischburger mit (G,a,F,M,11) Paprika-Dip und (M) Kartoffeln	R Rinderfrikadelle mit (G,a,Ei) brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sel,Sen,02,03) Geflügelsauce und (03) Rosenkohl dazu (M,01) Rigatoni (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) dazu Kartoffeln	V Kartoffeltasche (gefüllt mit Frischkäse) (M) dazu Gemüsesauce (M,Sel) und Reis (M,01) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis und (M,01) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Röstinchen (11)	V Champignonstange mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) dazu Rigatoni (G,a)
<b>Vital</b>	S Paprika-Fleischkäse mit (Sel,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce und Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schaschlik mit (G,a,Soj) Zwiebelsauce und Kartoffeln dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Fleischbällchen mit (G,a,Ei) Champignonsauce und (SO2,03) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne mit (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) dazu Erbsen (M,01) und Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle und (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs mit (02,03,11) brauner Sauce und Rosenkohl (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Dessert</b>	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert 'Birne-Vanille' (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	GE Putenbrust (geschnitten) mit (02,03,11) Emmentaler und (M) eingelegter Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst und (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) dazu Brot (G,a,b) und Joghurtbutter (M)	S Saiten mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami mit (02,03) Hüttenkäse und (M) Farmersalat (Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Frischkäse natur (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer dazu (M) Krautsalat und (G,a,SO2,03,04) Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	31.05.2021	01.06.2021	02.06.2021	03.06.2021	04.06.2021	05.06.2021	06.06.2021
<b>Suppe</b>	Brennwert 26 kcal / 109 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,35 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 19 kcal / 81 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,95 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,87 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 144 kcal / 602 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,91 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,74 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,12 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,74 g	Brennwert 134 kcal / 561 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 9,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,93 g	Brennwert 63 kcal / 264 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,21 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,55 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,43 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,26 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,47 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,06 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g	Brennwert 110 kcal / 460 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,99 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,75 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,64 g	Brennwert 139 kcal / 581 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,73 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,75 g	Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g
<b>Vital</b>	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,00 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,74 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,90 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,68 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,06 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 78 kcal / 328 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,09 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 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 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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
<b>Abendessen</b>	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 219 kcal / 916 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 21,8 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,36 g	Brennwert 233 kcal / 975 kJ Fett 13,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,95 g Kohlenhydrate 19,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,53 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 233 kcal / 974 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g