

KW 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	07.06.2021	08.06.2021	09.06.2021	10.06.2021	11.06.2021	12.06.2021	13.06.2021
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) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S, R Hackfleischbällchen (Schwein & Rind) (Ei) dazu Champignonrahmsauce (M,SO2,03) mit Karottenscheiben (M,01) und Reis (M,01)	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' (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) 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) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce mit (04) Gabelspaghetti dazu (G,a,Ei) Hartkäse gerieben und (M,01,02) 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 mit (02,03) Romadur und (M) Schnittlauchquark (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda und (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 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	07.06.2021	08.06.2021	09.06.2021	10.06.2021	11.06.2021	12.06.2021	13.06.2021
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 52 kcal / 219 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,86 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 167 kcal / 697 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,12 g	Brennwert 138 kcal / 577 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,74 g	Brennwert 103 kcal / 431 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 0,51 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 / 436 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,71 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 93 kcal / 390 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,48 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 154 kcal / 646 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,25 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,98 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 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 g	Brennwert 158 kcal / 662 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 27,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,88 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,29 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 108 kcal / 452 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,01 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 1,02 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 / 358 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,58 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 262 kcal / 1095 kJ Fett 15,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,45 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,39 g

alle Nährwerte je 100g