

KW 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	21.06.2021	22.06.2021	23.06.2021	24.06.2021	25.06.2021	26.06.2021	27.06.2021
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe mit Suppensternchen (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
<b>Vollkost</b>	S Frikadelle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce und Bohnen (M,01) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Kohlroulade mit (G,a,Ei,Sen) Kümmelsauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Gyros Spieß mit pikanter Sauce dazu Duvec-Reis mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S, R Szevediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken mit (Sel,Sen) Specksauce und (02,03,11) pariser Karotten (M,01) dazu Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinehalsbraten mit brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklößle mit (G,a) Dillsauce und (M,04) mediterranem Gemüse (04) dazu Kräuterreis (M,01)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) dazu Tomatensauce (M) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	KA Kalbsragout und (G,c,Sel) pariser Karotten (M,01) dazu Fusilli (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) mit grüner Sauce (M) dazu Reis (M,01)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kräuterreis (M,01)	V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Spanischer Kartoffelauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M)	V Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) dazu Röstinchen (11)
<b>Vital</b>	LA Lammragout mit Bohnen (M,01) dazu Rosmarinkartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Champignonfleischkäse mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce und (Sen) Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) pikanter Sauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) mit Kräutersauce und (M,Sen,04) Erbsen-Karottengemüse (M,01) dazu Farfalle Tricolori (G,a)	S Kassler Hals mit (02,03,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffeln	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) dazu Kartoffelknödel (Ei)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert 'Birne-Vanille' (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
<b>Abendessen</b>	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat und (Sel,02) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Hirtensalat und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle mit (G,a,Ei,Sen) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) angemachter Frischkäse (M) und Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) mit Tilsiter (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	21.06.2021	22.06.2021	23.06.2021	24.06.2021	25.06.2021	26.06.2021	27.06.2021
<b>Suppe</b>	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 57 kcal / 237 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,98 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 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 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 25 kcal / 105 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 1,12 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,79 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,01 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 46 kcal / 191 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,61 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,21 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,89 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,15 g	Brennwert 101 kcal / 422 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,98 g	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 194 kcal / 810 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 29,5 g davon Zucker 8,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,56 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,08 g	Brennwert 110 kcal / 461 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,68 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 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 108 kcal / 450 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,86 g	Brennwert 125 kcal / 522 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,17 g	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,92 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
<b>Vital</b>	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,52 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,95 g	Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,59 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,26 g	Brennwert 100 kcal / 419 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,69 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,70 g	Brennwert 69 kcal / 287 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,94 g	Brennwert 90 kcal / 376 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,97 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 228 kcal / 953 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,49 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 181 kcal / 759 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,91 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,15 g	Brennwert 153 kcal / 641 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 14,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,42 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,30 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g