

KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	20.09.2021	21.09.2021	22.09.2021	23.09.2021	24.09.2021	25.09.2021	26.09.2021
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen mit (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Kürbissuppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
<b>Vollkost</b>	V Kürbisstrudel mit (G,a,Ei,M) Kräuterquark und (M) Kartoffeln	V Gabelspaghetti mit (G,a,Ei) Kürbis-Ingwersauce (M) dazu Blattsalat und Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenschenkel mit (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce (Sen,03,04) und Süßkartoffelgnocchi (G,a) dazu Kürbisgemüse (M,01)	V Mit Kürbis gefüllte Teigtaschen (G,a,Ei,M) und Curry-Nussauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) dazu Blattsalat und Dressing (Ei,M)	R Kürbis-Gnocchi Auflauf mit Rindfleisch und Mozzarella (Ei,M) dazu Tomatensauce (04)	GE Kürbiseintopf mit Kichererbsen und gebratenen Hähnchenbruststreifen (G,a,Erd,Soj,M,Sel,Sen,03)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kürbispüree (Soj,M,11)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Geschnetzeltes Forstmeister Art (SO2,03) und Sommergemüse (M,01) dazu Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce und Leipziger Allerlei (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnetzeltes dazu Fettucine (G,a,Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grießbrei mit (G,a,M) Apfelkompott (03)	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak mit Geflügelsauce und (03) Erbsen (G,a) dazu Reis (M,01)
<b>Vegetarisch</b>	V Karottensoufflee mit (G,a,Ei,M,11) Gemüsereis und (M,01) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Gefüllte Zucchini mit (M,11) Sauce 'Feurige Art' dazu Makkaroni (G,a)	V Tomatennudeln mit (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Rote Beete-Brätling mit Rote-Beete-Sauce (M,06) dazu Reis (M,01)	V Omelette mit (Ei,M,11) buntem Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen) süß-saurer Sauce (M,SO2,01,02,03,06) dazu Streifengemüse (M,Sel,01) und Reis (M,01)
<b>Vital</b>	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und Sommergemüse (M,01) dazu Würfel-Kartoffeln	R Leberragout 'Berliner Art' (03) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen mit (G,a,Ei) Sauce 'mexikanische Art' dazu Curryreis (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) dazu Rahmsauce (M) mit Karottenscheiben (M,01) und Spätzle (G,a,Ei)	GE Hähnchenkeule mit (G,a,Soj) Geflügelsauce und (03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten mit brauner Sauce und Rotkohl dazu (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
<b>Dessert</b>	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert 'Gartenfrucht' (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) mit Senf und (Sen) Kräuter-Schmelzkäse (M,11) dazu Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) mit Tilsiter und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse und (M) Rettich dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami und (02,03) Käseaufschnitt mit (M,01,02) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) und Waldorfsalat (Ei,N,c,Sel,Sen,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) und Senfgurke (Sen,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) und Gouda (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	20.09.2021	21.09.2021	22.09.2021	23.09.2021	24.09.2021	25.09.2021	26.09.2021
<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 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 18 kcal / 75 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,44 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 55 kcal / 232 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 105 kcal / 440 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,63 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,69 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,33 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,07 g	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,69 g	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 4,0 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,76 g	Brennwert 109 kcal / 458 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,72 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,8 g Salz 1,25 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,47 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 9,2 g Salz 0,59 g	Brennwert 72 kcal / 302 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,9 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 119 kcal / 497 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,75 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 114 kcal / 478 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,93 g	Brennwert 215 kcal / 899 kJ Fett 11,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,22 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,22 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,53 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,59 g	Brennwert 152 kcal / 634 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,73 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,47 g	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,73 g
<b>Vital</b>	Brennwert 83 kcal / 345 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,70 g	Brennwert 92 kcal / 383 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,57 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 143 kcal / 600 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,72 g	Brennwert 100 kcal / 419 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,05 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,38 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 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	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 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 113 kcal / 473 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,23 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
<b>Abendessen</b>	Brennwert 216 kcal / 904 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,79 g	Brennwert 226 kcal / 945 kJ Fett 12,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,75 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,01 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 261 kcal / 1092 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 10,34 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,21 g	Brennwert 268 kcal / 1120 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,44 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,24 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g