

KW 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	27.09.2021	28.09.2021	29.09.2021	30.09.2021	01.10.2021	02.10.2021	03.10.2021
Suppe	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 Nudleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
Vollkost	S Frikadelle mit (G,a,Ei,03) 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, R Krautspeckknöpfe (G,a,d,Ei,M,02,03,11) mit brauner Sauce dazu 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 Schweinerücken gefüllt mit Brokkoli (Sel,Sen) dazu Specksauce mit (02,03,11) Pariser Karotten (M,01) und Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	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) Steckrüben (M,01) dazu Kräuterreis (M,01)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) dazu Tomatensauce (04) 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)
Vegetarisch	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)
Vital	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) mit 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)
Dessert	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)
Abendessen	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) und Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle mit (G,a,Ei,03) 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 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	27.09.2021	28.09.2021	29.09.2021	30.09.2021	01.10.2021	02.10.2021	03.10.2021
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 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 37 kcal / 156 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,31 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
Vollkost	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,84 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 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,38 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 45 kcal / 189 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,60 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,98 g
Leichte Vollkost	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 102 kcal / 426 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,10 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 109 kcal / 455 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,66 g
Vegetarisch	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
Vital	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 93 kcal / 390 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,59 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,0 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 0,70 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
Dessert	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
Abendessen	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 192 kcal / 803 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,37 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,10 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 14,4 g davon gesättigte Fettsäuren 8,12 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,31 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