

KW 41	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	11.10.2021	12.10.2021	13.10.2021	14.10.2021	15.10.2021	16.10.2021	17.10.2021
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe mit bunter Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe mit gekochtem Hühnerfleisch (03)	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Häxle mit (11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Maultaschen in (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel mit Champignonrahmsauce (M,SO2,03) und Spätzle (G,a,Ei) dazu Kaisergemüse (M,01)	V Käseknöpfe mit (G,a,d,Ei,M,01) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	F Fischragout mit (F,M,Sel,04) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten dazu Kümmelsauce und Bayrisch Kraut (SO2,01,03) mit Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Bremer Geflügelragout und (M,03,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a)	GE Geflügelkrikadelle mit (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) dazu Reis und (M,01) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	S Schweinehalsbraten mit Preiselbeerrahmsauce (M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Königsberger Klopse mit (G,a,Ei) Kapernsauce und (M) Erbsen (M,01) dazu Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce (G,c,Ei,03) und Leipziger Allerlei (M) dazu Penne (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	V Spinatklöße mit (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Kartoffeltasche (Tomate-Mozzarella) (M) mit Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a) Karottensauce (M) dazu Penne und (G,a) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Quarkkeulchen mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Karottensoufflé mit (G,a,Ei,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Vital</b>	R Rahmsauce mit (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,SO2,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenkeule mit (G,a,Soj) Geflügelsauce und (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) dazu Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch und Reis (M,01) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst mit (Sel,Sen,11) Senfsauce und (Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) mit Rahmsauce (M,SO2,01,03) und Rotkohl (06) dazu Spätzle (G,a,Ei)
<b>Dessert</b>	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,01)	V Heidelbeerjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Bierschinken mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) und Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,SO2,01,02,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops mit (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark dazu (M) Emmentaler mit (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) und Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami mit (02,03) Camembert und (M) dazu Salzbrezeln (G,a,c) mit Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer und (M) eingelegter Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer und (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 41	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	11.10.2021	12.10.2021	13.10.2021	14.10.2021	15.10.2021	16.10.2021	17.10.2021
<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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 55 kcal / 229 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,87 g	Brennwert 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 80 kcal / 334 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,22 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,18 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,76 g	Brennwert 228 kcal / 952 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,41 g Kohlenhydrate 23,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,68 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,50 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,19 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 121 kcal / 505 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,85 g	Brennwert 126 kcal / 528 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,89 g	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,61 g	Brennwert 119 kcal / 498 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 147 kcal / 615 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,92 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,97 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,64 g	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,90 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,88 g	Brennwert 139 kcal / 583 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 21,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,88 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,13 g
<b>Vital</b>	Brennwert 63 kcal / 262 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,16 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,93 g	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,13 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,65 g	Brennwert 101 kcal / 425 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,67 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,97 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,29 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 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 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 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 196 kcal / 819 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,4 g Salz 1,37 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 224 kcal / 937 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 7,10 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,32 g	Brennwert 181 kcal / 759 kJ Fett 10,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,37 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,07 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g