

KW 42	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	18.10.2021	19.10.2021	20.10.2021	21.10.2021	22.10.2021	23.10.2021	24.10.2021
Suppe	V Gemüsebrühe mit Würfelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe mit Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Schaschlik mit (G,a,Soj) pikanter Sauce dazu Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Apfelrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit brauner Sauce und Spätzle (G,a,Ei) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) dazu Spätzle (G,a,Ei) und Sommergemüse (M,01)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) mit Ratatouillegemüse (04) dazu Gnocchi (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) und Sahnetunke (M) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) mit Karottenwürfel (M,01) dazu Gabelspaghetti (G,a,Ei)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) mit Rahmsauce (M) dazu Fettucine (G,a,Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Gemüseauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) mit Reis (M,01) und Erbsen (M,01)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen in (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce dazu (M) bunte Gemüsestreifen (M,01) und Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) grüner Sauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grünkohl-Hanfburger (11) mit Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) dazu Reis (M,01)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Vegetarische Reispfanne mit Gemüse (M,01) dazu Tomatensauce (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Sen) brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak mit Jus dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) und Karottenwürfel (M,01) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Fischfilet (F) mit Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03,04) und Streifengemüse (M,Sel,01) dazu Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes dazu Paprikareis (M,01)	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) mit brauner Sauce dazu Brokkoliröschen (M,01) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) mit Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda und (M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Thunfischsalat (F,Soj) Edamer und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst mit (Sel,Sen,01,02,03) pikantem Schmelzkäse (M,11) und Essiggurke (02,06) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda dazu (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 42	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	18.10.2021	19.10.2021	20.10.2021	21.10.2021	22.10.2021	23.10.2021	24.10.2021
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	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 / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,09 g	Brennwert 191 kcal / 799 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,69 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 112 kcal / 467 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,55 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,99 g
Leichte Vollkost	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,00 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,82 g	Brennwert 110 kcal / 459 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,59 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,76 g	Brennwert 71 kcal / 299 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,41 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,21 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,53 g
Vegetarisch	Brennwert 84 kcal / 349 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 9,9 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 147 kcal / 613 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,55 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,99 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,92 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 83 kcal / 346 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,91 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,63 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,45 g	Brennwert 98 kcal / 412 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,54 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,2 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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 289 kcal / 1211 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,52 g	Brennwert 202 kcal / 846 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,36 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,9 g Salz 1,12 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g