

KW 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	08.11.2021	09.11.2021	10.11.2021	11.11.2021	12.11.2021	13.11.2021	14.11.2021
Suppe	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen mit (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel mit (G,a,Ei) brauner Sauce dazu Sauerkraut (M,11) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Tortelloni Tricolore Carne (G,a,d,Ei) mit Bechamel-Käsesauce (M) dazu Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel (Ei)	S Gefüllter Braten zum Martinstag (Sel,Sen,SO2,03,11) mit Orangensauce (G,c,Ei,03) dazu Kartoffelknödel (Ei) und Rotkohl (06)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) dazu Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben und (M,01) Kräuterkartoffeln	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelterm Kassler (M,Sel,02,03,11)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M) mit Kräutersauce (M,Sen,04) und Penne (G,a) dazu Erbsen (M,01)
Leichte Vollkost	S Geschnitzeltes Forstmeister Art (SO2,03) und Wintergemüse (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 Rindergeschnitzeltes 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 Gefügelsauce und (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) dazu Reis (M,01)
Vegetarisch	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)
Vital	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und Wintergemüse (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) Gefügelsauce und (G,c,Ei,03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten mit brauner Sauce und Rotkohl dazu (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert 'Gartenfrucht' (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	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 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	08.11.2021	09.11.2021	10.11.2021	11.11.2021	12.11.2021	13.11.2021	14.11.2021
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 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 48 kcal / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 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
Vollkost	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,19 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,55 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,95 g	Brennwert 102 kcal / 428 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 81 kcal / 337 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,61 g	Brennwert 47 kcal / 198 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,12 g	Brennwert 151 kcal / 632 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,02 g
Leichte Vollkost	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,46 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 67 kcal / 279 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 7,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,09 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 118 kcal / 494 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,74 g
Vegetarisch	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
Vital	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,69 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 / 417 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,04 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
Dessert	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
Abendessen	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