

KW 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	29.11.2021	30.11.2021	01.12.2021	02.12.2021	03.12.2021	04.12.2021	05.12.2021
Suppe	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 (03) gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	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) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten dazu Kümmelsauce und Bayrisch Kraut (SO2,01,03) mit Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	GE Bremer Geflügelragout und (M,03,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a)	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) dazu Reis und (M,01) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	S Schweinehalsbraten mit Preiselbeerrahmsauce (M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	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)
Vegetarisch	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) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Kartoffeltasche (Tomate-Mozzarella) (M) mit Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a) Karottensauce (M) dazu Penne und (G,a) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	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)
Vital	R Rahmsauce mit (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,SO2,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce dazu Kartoffeln Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	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) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	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)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	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) eingelegter Kürbis (06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) 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 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	29.11.2021	30.11.2021	01.12.2021	02.12.2021	03.12.2021	04.12.2021	05.12.2021
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 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
Vollkost	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 96 kcal / 400 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,16 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 223 kcal / 934 kJ Fett 12,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,98 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,69 g	Brennwert 82 kcal / 343 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
Leichte Vollkost	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 133 kcal / 556 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,00 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 128 kcal / 535 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,51 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,43 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
Vegetarisch	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 145 kcal / 608 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,00 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 144 kcal / 602 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,98 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
Vital	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 103 kcal / 432 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 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 131 kcal / 548 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,79 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
Dessert	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 60 kcal / 250 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,09 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
Abendessen	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 703 kcal / 2939 kJ Fett 43,5 g davon gesättigte Fettsäuren 17,63 g Kohlenhydrate 23,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 53,9 g Salz 26,20 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 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