

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	06.12.2021	07.12.2021	08.12.2021	09.12.2021	10.12.2021	11.12.2021	12.12.2021
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 Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß mit (G,a,02) pikanter Sauce dazu Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Farmersalat (Sel)	V Apfelstrudel 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) Wintergemüse (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 Sahnesauce (M) Farmersalat (Sel)	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) Farmersalat (Sel)	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) Farmersalat (Sel)	V Grünkohl-Hanfburger (11) mit Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) dazu Reis (M,01)	V Gemüsemautaschen (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, R Wirsingroulade mit (G,a,Sen) brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak mit Jus dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) Farmersalat (Sel)	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 Farmersalat (Sel)	F Fischfilet (F) mit Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) 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 Heringsalat (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 Hering in Tomatensauce (F,M) 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 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	06.12.2021	07.12.2021	08.12.2021	09.12.2021	10.12.2021	11.12.2021	12.12.2021
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 125 kcal / 524 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,10 g	Brennwert 200 kcal / 836 kJ Fett 11,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,87 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 111 kcal / 464 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,54 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 107 kcal / 449 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,02 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 130 kcal / 543 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,03 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 107 kcal / 446 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,10 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 100 kcal / 419 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,87 g	Brennwert 91 kcal / 379 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,17 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 103 kcal / 431 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,62 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 208 kcal / 871 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,23 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 0,84 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