

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	13.12.2021	14.12.2021	15.12.2021	16.12.2021	17.12.2021	18.12.2021	19.12.2021
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) mit Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe mit Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Italienische Minestrone (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)
Vollkost	S Saitenwürstle mit (Sel,Sen,02,03,11) Linsen und (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Rote Beete Salat (06)	R Saure Kutteln mit (SO2,01,03) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) mit Geflügelsauce (G,c,Ei,03) dazu Spätzle und (G,a,Ei) Rote Beete Salat (06)	S, R Hackfleischrolle (G,a,Ei,Soj) dazu Zwiebelsauce Balkangemüse (M,01) und Fusilli (G,a)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	S Schwäbisches Rahmgulasch (M) mit Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer mit (G,a,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch Rote Beete Salat (06)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce und Familiengemüse dazu (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust mit Meerrettichsauce (M,SO2,03) und Bouillonkartoffeln dazu (Sel) Rote Beete Salat (06)	F Fischrikadelle (G,a,F,M,11) Paprika-Dip und (M) Kartoffeln	R Rinderrikadelle mit (G,a,Ei) brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) mit Geflügelsauce und (G,c,Ei,03) Brokkoliröschen (M,01) dazu Rigatoni (G,a)
Vegetarisch	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) dazu Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) mit Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M,01) Rote Beete Salat (06)	V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M,01)	V Gemüse-Frikadelle mit (G,a,Ei) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M,01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Champignonstasche mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) dazu Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse mit (Sel,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce dazu Blumenkohl in feiner Creme (M) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischspieß mit (G,a,02) Zwiebelsauce und Kartoffeln Rote Beete Salat (06)	S Fleischbällchen mit (G,a,Ei) Champignonsauce und (SO2,03) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne mit (G,a,Soj,M,Sel) Rote Beete Salat (06)	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) dazu Erbsen (M,01) und Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle und (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs mit (02,03,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben mit (02,03,11) Emmentaler und (M) eingelegter Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst und (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) dazu Brot (G,a,b) und Joghurtbutter (M)	S Saiten mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami mit (02,03) Hüttenkäse und (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner mit (Sel,Sen,02,03,11) sahnigem Schmelzkäse (M,11) und Spargelsalat (SO2,01,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer dazu (M) Krautsalat und (G,a,SO2,03,04) Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	13.12.2021	14.12.2021	15.12.2021	16.12.2021	17.12.2021	18.12.2021	19.12.2021
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 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
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 1,16 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,74 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 8,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,90 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,89 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,55 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,82 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 61 kcal / 253 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,97 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,03 g
Vegetarisch	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,64 g	Brennwert 123 kcal / 516 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 132 kcal / 553 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,75 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,75 g	Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g
Vital	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,83 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,90 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,97 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,68 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,15 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,15 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 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	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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 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
Abendessen	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 233 kcal / 974 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g