

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	20.12.2021	21.12.2021	22.12.2021	23.12.2021	24.12.2021	25.12.2021	26.12.2021
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe mit Gemüwestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Graupen- Suppe (G,c)	R Kraftbrühe mit Grießklößchen (G,a,Ei,M)	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit Rahmsauce (M) dazu geschmälzte Nudeln (G,a) Bohnensalat (02,06)	S, R Hackfleischbällchen (Schwein & Rind) (Ei) dazu Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Leipziger Allerlei (M) und Reis (M,01)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat (02,06)	F Paniertes Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	F Lachs im Blätterteigmantel (G,a,F,M,01) mit Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) dazu Pariser Karotten (M,01) und Kräuter-Würfelkartoffeln	KA Kalbsbraten vom Hals mit Waldpilzcremesauce (M) dazu Mandelbrokkoli (M,N,a,01) und Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) dazu Reis (M,01)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) Bohnensalat (02,06)	V Mediterraner Nudelauf mit (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Joghurtbutter (M)	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	WI Junghirschragout Försterin Art mit Apfel-Zimt-Rotkohl (03,06) und Serviettenknödel (G,a,Ei)
<b>Vegetarisch</b>	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) dazu Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) mit Dillsauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) Bohnensalat (02,06)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) und Tomatenreis (M)	V Käsetortellini mit (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) Bohnensalat (02,06)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M) Kräuterquark (M) dazu Kartoffeln	V Krautshupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse und (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Vital</b>	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) mit brauner Sauce und bunten Gemüwestreifen (M,01) dazu Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce mit (04) Gabelspaghetti und (G,a,Ei) geriebenem Hartkäse (M,01,02) Bohnensalat (02,06)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit Geflügelsauce und (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) dazu Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten mit Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat (02,06)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) mit Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) und Erbsen (M,01)	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) mit Preiselbeerrahmsauce (M) und Pariser Dill-Karotten (M,Sen,01,04) dazu Risolee Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Streifengemüse und (M,Sel,01) mit Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Dessert</b>	V Quark mit Früchten (M,03)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Bratapfeljoghurt (M)	V Zimtquark mit Spekulatius und Apfelwürfel (M,01,03)
<b>Abendessen</b>	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Balkansalat und (M,Sel,03) Frischkäse natur (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schnittlauch-Schmelzkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wienerle (Sel,Sen,02,03,11) mit Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Feiner Festtagswurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) mit Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Feiner Weihnachtskäseteller (M,01,02) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	20.12.2021	21.12.2021	22.12.2021	23.12.2021	24.12.2021	25.12.2021	26.12.2021
<b>Suppe</b>	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 51 kcal / 212 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,95 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 52 kcal / 219 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,86 g	Brennwert 67 kcal / 281 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,46 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,98 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
<b>Vollkost</b>	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 150 kcal / 627 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,19 g	Brennwert 133 kcal / 557 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,45 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,80 g	Brennwert 92 kcal / 383 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,51 g	Brennwert 115 kcal / 480 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,56 g	Brennwert 102 kcal / 429 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,77 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 104 kcal / 436 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,71 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,55 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,48 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 g	Brennwert 45 kcal / 188 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,42 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,96 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 154 kcal / 646 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,25 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,98 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 g	Brennwert 145 kcal / 605 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 25,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,97 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,29 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,41 g
<b>Vital</b>	Brennwert 148 kcal / 621 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,69 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,29 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,15 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,55 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,71 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,58 g
<b>Dessert</b>	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 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 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 108 kcal / 452 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 16,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,15 g	Brennwert 66 kcal / 277 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 234 kcal / 981 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,27 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,47 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 245 kcal / 1026 kJ Fett 13,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,55 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 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 222 kcal / 930 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,28 g Kohlenhydrate 18,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,43 g	Brennwert 333 kcal / 1392 kJ Fett 22,3 g davon gesättigte Fettsäuren 14,88 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 13,8 g Salz 1,46 g

alle Nährwerte je 100g