

KW 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	03.01.2022	04.01.2022	05.01.2022	06.01.2022	07.01.2022	08.01.2022	09.01.2022
Suppe	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
Vollkost	S Frikadelle mit (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce und Bohnen (M,01) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	S Kohlroulade mit (G,a,Sen) Kümmelsauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	F Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Spinat und Feta (G,a,Ei,F,Soj,M,01,11) Weißweinsauce dazu (M,SO2,05) Risolee Kartoffeln	S, R Szevediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) dazu Specksauce mit (02,03,11) Pariser Karotten (M,01) und Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinehalsbraten mit brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	GE Geflügelklößle mit (G,a) Dillsauce und (M) Steckrüben (M,01) dazu Kräuterreis (M,01)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) dazu Tomatensauce (M) Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	KA Kalbsragout und (G,c,Sel) Pariser Karotten (M,01) dazu Fusilli (G,a)
Vegetarisch	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) mit grüner Sauce (M) dazu Reis (M,01)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kräuterreis (M,01)	V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	V Spanischer Kartoffelauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M)	V Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	LA Lammragout mit Bohnen (M,01) dazu Rosmarinkartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) mit Kräutersauce (M,Sen,04) Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	S Champignonfleischkäse mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce und (Sen) Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) mit pikanter Sauce dazu Kartoffeln Karottensalat (G,a,SO2,03,04)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) mit Kräutersauce und (M,Sen,04) Erbsen-Karottengemüse (M,01) dazu Farfalle Tricolori (G,a)	S Kassler Hals mit (02,03,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffeln	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat und (Sel) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Senfgurken (Sen,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle mit (G,a,Ei,03) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) angemachter Frischkäse (M) und Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) mit Tilsiter (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	03.01.2022	04.01.2022	05.01.2022	06.01.2022	07.01.2022	08.01.2022	09.01.2022
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 57 kcal / 237 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,98 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 37 kcal / 156 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,31 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 25 kcal / 105 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 1,12 g
Vollkost	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,84 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,24 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,66 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,80 g	Brennwert 45 kcal / 189 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,60 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,98 g
Leichte Vollkost	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,34 g	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,61 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,19 g	Brennwert 194 kcal / 810 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 29,5 g davon Zucker 8,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,56 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,08 g	Brennwert 112 kcal / 469 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,67 g
Vegetarisch	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 108 kcal / 450 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,86 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,32 g	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,92 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,52 g	Brennwert 106 kcal / 444 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,12 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,59 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,26 g	Brennwert 110 kcal / 462 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,91 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,70 g	Brennwert 69 kcal / 287 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,94 g	Brennwert 90 kcal / 376 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 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 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 231 kcal / 965 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,91 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,59 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 198 kcal / 829 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 14,4 g davon gesättigte Fettsäuren 8,12 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,31 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g