

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	10.01.2022	11.01.2022	12.01.2022	13.01.2022	14.01.2022	15.01.2022	16.01.2022
Suppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinesteak mit Paprikasauce Balkangemüse (M,01) und Kartoffelwedges	S Gyros Spieß mit pikanter Sauce dazu Duvec-Reis (04) Gurkensalat (SO2,01,03)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst dazu Sauerkraut (M,11) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,Sei,Sen,02,03,11) Gurkensalat (SO2,01,03)	F Seelachs in Butter dazu (G,a,F,M) Currysauce (G,a,Soj,M,Sei,Sen) mit Marktgemüse (M,01) und Reis (M,01)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sei,Sen) dazu Rahmsauce (M) Karottenscheiben (M,01) und Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) dazu Karottenwürfel (M,01) und Penne (G,a)	V Gefüllte Saccottini (G,a,Ei,M) mit Tomatenragout (M,04) Gurkensalat (SO2,01,03)	GE Hähnchen Häxle mit (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce und (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Fusilli (G,a)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse dazu Kräutersauce (M,Sen,04) Gurkensalat (SO2,01,03)	S, R Fleischkäse mit (Sei,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce und Marktgemüse (M,01) dazu Kartoffeln	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) mit Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß mit (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) dazu Gemüserais (M,01)
Vegetarisch	V Gemüseschnitzel mit (G,a) Tomatensauce (M) und Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse mit (M,01) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) mit Cremetunke (M)	V Valessschnitzel mit (G,a,f,Ei,M,11) Gemüserahmsauce (M,Sei) dazu Penne (G,a) Gurkensalat (SO2,01,03)	V Gefüllte Teigtasche mit Spinat und Weichkäse (G,a,Ei,M) dazu Tomatensauce (M) und Reis (M,01)	V Chili sin Carne mit Würfelfkartoffeln (M)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) dazu Kräuterreis (M,01)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' mit (06) Balkangemüse (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischsauce mit (Sei,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Gurkensalat (SO2,01,03)	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln Gurkensalat (SO2,01,03)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) mit Geflügelsauce (G,c,Ei,03) und Marktgemüse (M,01) dazu Curryreis (M,01)	S Schweinesteak mit pikanter Sauce dazu Balkangemüse und (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs mit Champignonsauce (SO2,03) dazu Karottenscheiben (M,01) und geschmälzte Nudeln (G,a)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst mit (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse und (M) eingelegter Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat mit (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sei,Sen,02,03,11) mit Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Emmentaler und (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück mit Senf (Sen) Maasdamer (M) und Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sei,Sen,02,03) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (N,b,Sei,02) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sei,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) und Haussalat (G,a,Ei,Sei,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	10.01.2022	11.01.2022	12.01.2022	13.01.2022	14.01.2022	15.01.2022	16.01.2022
Suppe	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 50 kcal / 210 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 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 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 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
Vollkost	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,55 g	Brennwert 299 kcal / 1252 kJ Fett 19,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 7,4 g Salz 20,15 g	Brennwert 129 kcal / 538 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,47 g	Brennwert 339 kcal / 1419 kJ Fett 21,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 26,0 g davon Zucker 11,4 g Eiweiß 8,6 g Salz 17,39 g	Brennwert 106 kcal / 443 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,53 g	Brennwert 50 kcal / 211 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,20 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,39 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,96 g
Leichte Vollkost	Brennwert 117 kcal / 491 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,88 g	Brennwert 287 kcal / 1199 kJ Fett 17,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 25,6 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 6,6 g Salz 16,89 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 243 kcal / 1018 kJ Fett 17,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 11,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 16,56 g	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,74 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,82 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,75 g
Vegetarisch	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,86 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,28 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,88 g	Brennwert 337 kcal / 1409 kJ Fett 20,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 28,5 g davon Zucker 12,8 g Eiweiß 7,8 g Salz 20,37 g	Brennwert 147 kcal / 617 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,92 g	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,60 g	Brennwert 119 kcal / 499 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,70 g
Vital	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,66 g	Brennwert 283 kcal / 1183 kJ Fett 16,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,78 g Kohlenhydrate 24,5 g davon Zucker 10,5 g Eiweiß 7,1 g Salz 16,44 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,70 g	Brennwert 294 kcal / 1230 kJ Fett 20,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 12,8 g Eiweiß 6,4 g Salz 19,98 g	Brennwert 120 kcal / 500 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,79 g	Brennwert 109 kcal / 455 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,83 g	Brennwert 119 kcal / 498 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,96 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 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 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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 215 kcal / 899 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 15,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 226 kcal / 947 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,65 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 9,1 g Salz 0,96 g	Brennwert 252 kcal / 1055 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,43 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,58 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,62 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,23 g

alle Nährwerte je 100g