

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022	20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022	23.01.2022
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Häxle (11) Sauerkraut (M,11) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	F Fischragout (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischleinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten Kümmelsauce Bayrisch Kraut (SO2,01,03) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Bunte Gemüsestreifen (M,01) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) Kartoffeln	S Schweinehalsbraten Preiselbeerrahmsauce (M) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Leipziger Allerlei (M) Penne (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Spinatklöße (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Kartoffeltasche (Tomate-Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel (G,a) Karottensauce (M) Penne (G,a) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Karottensoufflé (G,a,Ei,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Vital</b>	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	GE Hähnchenkeule (G,a,Soj) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch Reis (M,01) Krautsalat (G,a,SO2,03,04)	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11) Brokkoliröschen (M,01)
<b>Dessert</b>	V Pflirsichkompott	V Erdbeeryoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeeryoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,SO2,01,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022	20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022	23.01.2022
<b>Suppe</b>	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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 55 kcal / 229 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,87 g	Brennwert 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 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 80 kcal / 334 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,22 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,18 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,76 g	Brennwert 223 kcal / 934 kJ Fett 12,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,98 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,69 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,50 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,19 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 110 kcal / 461 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,58 g	Brennwert 133 kcal / 556 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,00 g	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,61 g	Brennwert 128 kcal / 535 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,51 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,97 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,64 g	Brennwert 145 kcal / 608 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,00 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,88 g	Brennwert 144 kcal / 602 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,98 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,13 g
<b>Vital</b>	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,13 g	Brennwert 131 kcal / 548 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,79 g	Brennwert 101 kcal / 425 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,67 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,97 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
<b>Dessert</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 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 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 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 196 kcal / 819 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,4 g Salz 1,37 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g