

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022	27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022	30.01.2022
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelm Gemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Farmersalat (Sel)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Wintergemüse (M,01)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) Ratatouillegemüse (04) Gnocchi (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) Farmersalat (Sel)	GE Bremer Geflügel-Ragout und (M,03,06) Karottenwürfel (M,01) Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Fettucine (G,a,Ei) Farmersalat (Sel)	V Gemüseauflauf (Ei,M) Tomatensauce (M) Kartoffeln	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Reis (M,01) Erbsen (M,01)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce (M) Erbsen (M,01) Kartoffeln	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Grüne Sauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11) Farmersalat (Sel)	V Grünkohl-Hanfburger (11) Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) Reis (M,01)	V Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Tortellini verdi (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Vegetarische Reispfanne mit Gemüse (M,01) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelmkartoffeln
Vital	S, R Wirsingroulade (G,a,Sen) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Geflügelklöße (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenwürfel (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Farmersalat (Sel)	F Fischfilet (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Edamer (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M,11) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022	27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022	30.01.2022
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 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 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,10 g	Brennwert 200 kcal / 836 kJ Fett 11,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,87 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 111 kcal / 464 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,54 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 129 kcal / 539 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,99 g
Leichte Vollkost	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,02 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 130 kcal / 543 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,03 g	Brennwert 71 kcal / 299 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,41 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,21 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,53 g
Vegetarisch	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,70 g	Brennwert 107 kcal / 446 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,10 g	Brennwert 147 kcal / 613 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,55 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 100 kcal / 419 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,87 g	Brennwert 68 kcal / 283 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,93 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 103 kcal / 431 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,62 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,45 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,29 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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 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 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 289 kcal / 1211 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,52 g	Brennwert 246 kcal / 1031 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,06 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g