

KW 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022	03.02.2022	04.02.2022	05.02.2022	06.02.2022
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Rote Beete Salat (06)	R Saure Kutteln (SO2,01,03) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Rote Beete Salat (06)	S, R Hackfleischrolle (G,a,Ei,Soj) Zwiebelsauce Balkangemüse (M,01) Fusilli (G,a)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelterm Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (M) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch Rote Beete Salat (06)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Familiengemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete Salat (06)	F Fischfrikadelle (G,a,F,M,11) Paprika-Dip (M) Kartoffeln	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Brokkoliröschen (M,01) Rigatoni (G,a)
Vegetarisch	V Tofuklößchen (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Gemüsesauce (M,Sel) Reis (M,01) Rote Beete Salat (06)	V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Sel,Sen) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01)	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Gemüsesauce (M,Sel) Reis (M,01)	V Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Champignontasche (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Rote Beete Salat (06)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Rote Beete Salat (06)	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) Erbsen (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,11) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs (02,03,11) Braune Sauce Rahmwirsing (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022	03.02.2022	04.02.2022	05.02.2022	06.02.2022
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 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	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 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
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 1,16 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,74 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 8,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 127 kcal / 529 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,94 g	Brennwert 47 kcal / 198 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,12 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,55 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,82 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 61 kcal / 257 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,06 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,97 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,03 g
Vegetarisch	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,64 g	Brennwert 123 kcal / 516 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 132 kcal / 553 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,75 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,75 g	Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g
Vital	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,83 g	Brennwert 98 kcal / 412 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,97 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,68 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,15 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,15 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 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 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 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 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 233 kcal / 974 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g