

KW 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	28.11.2022	29.11.2022	30.11.2022	01.12.2022	02.12.2022	03.12.2022	04.12.2022
Suppe	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe Gemüwestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Kraftbrühe Graupen (Einlage) (G,c)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	R Chili con Carne (02)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Bohnensalat	S, R Hackfleischbällchen (Ei) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Leipziger Allerlei (M) Reis (M,01)	S Paprikagulasch Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat	F Paniierter Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Erbsen (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet Zitronensauce (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) Reis (M,01)	S Mini Maultäschle (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) Bohnensalat	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M,11) Kartoffeln	V Mediterraner Nudelauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Pelkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl (06) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11) Bohnensalat	V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) Tomatenreis (M)	V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) Bohnensalat	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzelschnitzel (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce (M) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelnkartoffeln
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Rosenkohl (M,01) Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02) Bohnensalat	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten Kümmelsauce Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) Erbsen (M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelnkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Balkansalat (M,SO2,01,03) Frischkäse natur (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Romadur (M) Schnittlauchquark (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	28.11.2022	29.11.2022	30.11.2022	01.12.2022	02.12.2022	03.12.2022	04.12.2022
Suppe	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 51 kcal / 212 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,95 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 52 kcal / 219 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,86 g	Brennwert 67 kcal / 281 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 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 56 kcal / 236 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,29 g
Vollkost	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,53 g	Brennwert 155 kcal / 649 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,08 g	Brennwert 126 kcal / 529 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,78 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,51 g	Brennwert 44 kcal / 182 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,54 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,13 g
Leichte Vollkost	Brennwert 104 kcal / 436 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,71 g	Brennwert 121 kcal / 506 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,46 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,48 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 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 80 kcal / 336 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,25 g
Vegetarisch	Brennwert 154 kcal / 646 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,25 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,98 g	Brennwert 92 kcal / 386 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,95 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 g	Brennwert 149 kcal / 624 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 24,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,88 g	Brennwert 152 kcal / 634 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,73 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,41 g
Vital	Brennwert 150 kcal / 629 kJ Fett 8,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,75 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,29 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,42 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,98 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,58 g
Dessert	Brennwert 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 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 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 109 kcal / 456 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 232 kcal / 971 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,30 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,76 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 257 kcal / 1076 kJ Fett 14,3 g davon gesättigte Fettsäuren 7,59 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,44 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,55 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,35 g

alle Nährwerte je 100g