

KW 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	25.09.2023	26.09.2023	27.09.2023	28.09.2023	29.09.2023	30.09.2023	01.10.2023
<b>Suppe</b>	V Kürbiscremesuppe (M)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Steinpilzcremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Leberknödel (G,a,Ei) Sauerkraut (M,11) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Maultaschen Pilzfüllung (G,a,Ei,M) Tomatensauce (04) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Gabelspaghetti mit (G,a,Ei) Kürbis-Ingwersauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Kürbisgemüse (M,01) Kräuter-Würfelkartoffeln	GE Cremiger Kürbiseintopf mit Kichererbsen und gebratenen Hähnchenbruststreifen (G,a,Erd,Soj,M,Sel,Sen,03)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbsen (M,01)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Geschnetzeltes Forstmeister Art (SO2,03) Romanobohnen (M,01) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Leipziger Allerlei (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnetzeltes Fusilli (G,a) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) Reis (M,01)
<b>Vegetarisch</b>	V Karottensoufflee (G,a,Ei,M,11) Gemüserais (M,01) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce (M) Makkaroni (G,a)	V Rigatoni (G,a) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03)	V Blumenkohlmedaillon (G,a,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	V Omelette (Ei,M,11) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,02,03,06) Streifengemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)
<b>Vital</b>	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Romanobohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen (Ei) Sauce 'mexikanische Art' Curryreis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Leberragout Berliner Art (03) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
<b>Dessert</b>	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Rettich Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	25.09.2023	26.09.2023	27.09.2023	28.09.2023	29.09.2023	30.09.2023	01.10.2023
<b>Suppe</b>	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,90 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 g	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 55 kcal / 232 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 46 kcal / 195 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,89 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 98 kcal / 412 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,10 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,63 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,88 g	Brennwert 113 kcal / 475 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,83 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 75 kcal / 315 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,73 g	Brennwert 136 kcal / 570 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 0,86 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 106 kcal / 443 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,45 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 139 kcal / 581 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,78 g	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,74 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 114 kcal / 478 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,93 g	Brennwert 206 kcal / 864 kJ Fett 11,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,96 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,32 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 135 kcal / 565 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 21,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,84 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,28 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,47 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,76 g
<b>Vital</b>	Brennwert 70 kcal / 295 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,02 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 144 kcal / 601 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,08 g	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,56 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,9 g Salz 2,62 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,91 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 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	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 0 kcal / 1 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 0,0 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
<b>Abendessen</b>	Brennwert 225 kcal / 942 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,70 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 292 kcal / 1220 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,4 g Salz 1,47 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g