

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023	21.01.2023	22.01.2023
<b>Suppe</b>	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)
<b>Vollkost</b>	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)
<b>Leichte Vollkost</b>	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)
<b>Vegetarisch</b>	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
<b>Vital</b>	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
<b>Dessert</b>	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)
<b>Abendessen</b>	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 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023	21.01.2023	22.01.2023
<b>Suppe</b>	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
<b>Vollkost</b>	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
<b>Leichte Vollkost</b>	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
<b>Vegetarisch</b>	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
<b>Vital</b>	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
<b>Dessert</b>	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
<b>Abendessen</b>	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