

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
<b>Suppe</b>	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 Flädle (G,a,Ei,M)
<b>Vollkost</b>	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) Preiselbeerrahmsauce (M) Kohlrabi in feiner Creme (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Serbisches Reisfleisch	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	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 Pan. Seelachs im Backteig (G,a,F,M) Kräutersauce (M,Sen,04) Gelbe Dillkarotten (M) Reis (M,01)	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) Rosenkohl (M,01) Rigatoni (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Tomatenspätzle mit Feta-Würfel (G,a,Ei,M) Tomatensauce vegi (M) Brokkoliröschen (M,01)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) Familiengemüse (M,01) Würfelpkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01)	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Champignontasche (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
<b>Vital</b>	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 Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	GE Putengeschnitzeltes (M) Steckrüben Würfel (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,02,06,11) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs (02,03,11) Braune Sauce Rosenkohl (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Dessert</b>	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)
<b>Abendessen</b>	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 (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
<b>Suppe</b>	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 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g
<b>Vollkost</b>	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 139 kcal / 582 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,30 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,10 g	Brennwert 137 kcal / 572 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,2 g Salz 0,77 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,89 g	Brennwert 140 kcal / 584 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,71 g
<b>Leichte Vollkost</b>	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 108 kcal / 452 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,34 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 68 kcal / 283 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,17 g	Brennwert 121 kcal / 506 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,79 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 120 kcal / 501 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,9 g Salz 1,00 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 142 kcal / 593 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,14 g	Brennwert 143 kcal / 597 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,03 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 / 552 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,76 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,51 g	Brennwert 171 kcal / 717 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,44 g Kohlenhydrate 25,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,97 g
<b>Vital</b>	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 116 kcal / 485 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,25 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,92 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 134 kcal / 559 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,09 g	Brennwert 138 kcal / 578 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,69 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,15 g	Brennwert 78 kcal / 328 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,09 g
<b>Dessert</b>	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
<b>Abendessen</b>	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 237 kcal / 991 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g