

| KW 45 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| R4 | 06.11.2023 | 07.11.2023 | 08.11.2023 | 09.11.2023 | 10.11.2023 | 11.11.2023 | 12.11.2023 |
| 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 | S, R Saure Nierle mit Gurkenstreifen (SO2,01,03,06) Kartoffelpüree (Soj,M,11) | S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Karottensalat (03) | S, R Hackfleischbällchen (Ei) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Leipziger Allerlei (M) Reis (M,01) | S Paprikagulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelknödel (Ei) Karottensalat (03) | F Paniierter Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Erbsen (M,01) Kartoffeln | S Gefüllter Braten zum Martinstag (Kassler Hals gef. Äpfel u. Rosinen) (Sel,Sen,SO2,02,03,11) Orangensauce (G,c,Ei,03) Kartoffelknödel (Ei) Rotkohl (06) | 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) | V Grießbrei (G,a,M) Apfelkompott (03) | V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M,11) Kartoffeln | V Mediterraner Nudelaufwurf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M) | V Pellkartoffel 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) Karottensalat (03) | V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) Tomatenreis (M) | V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) Karottensalat (03) | 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-Würfelkartoffeln |
| Vital | S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Schupfnudeln (G,a,Ei) | R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02) Karottensalat (03) | GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Rigatoni (G,a) | S Schweinehalsbraten Kümmelsauce Kartoffelknödel (Ei) Karottensalat (03) | 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-Würfelkartoffeln |
| Dessert | V Quark mit Früchten (M,03) | V Fruchtjoghurt Mango (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 45 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| R4 | 06.11.2023 | 07.11.2023 | 08.11.2023 | 09.11.2023 | 10.11.2023 | 11.11.2023 | 12.11.2023 |
| 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 72 kcal / 299 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,03 g | Brennwert 170 kcal / 712 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,30 g | Brennwert 115 kcal / 483 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,75 g | Brennwert 123 kcal / 513 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,24 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 91 kcal / 381 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,38 g | Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,09 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 67 kcal / 278 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,09 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 / 335 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,21 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 108 kcal / 452 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,17 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 162 kcal / 678 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 25,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,06 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 139 kcal / 583 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,81 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,39 g | Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,22 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 118 kcal / 495 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,69 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 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 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