

KW 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	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>	S, R Saure Nierle mit Gurkenstreifen (SO2,01,03,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	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) Sommergemüse (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)	V Grießbrei (G,a,M) Apfelkompott (03)	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M) Kartoffeln	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M) Karottensalat (03)	V Pellkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl Serviettenknödel (G,a,Ei)
<b>Vegetarisch</b>	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) Rahmspinat (M)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M) 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)	V Kürbis-Chiasamentaler Bechamel-Käsesauce (M) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Vital</b>	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) Leipziger Allerlei (M) 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) Sommergemüse (M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Dessert</b>	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)
<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 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
<b>Suppe</b>	Brennwert 11 kcal / 45 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,48 g	Brennwert 10 kcal / 43 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 1,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 17 kcal / 69 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 1,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,42 g	Brennwert 63 kcal / 264 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 14 kcal / 59 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,04 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,46 g	Brennwert 13 kcal / 56 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 0,8 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,50 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,52 g	Brennwert 160 kcal / 670 kJ Fett 7,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,15 g	Brennwert 110 kcal / 462 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,49 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 124 kcal / 518 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,54 g	Brennwert 29 kcal / 123 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,40 g	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,90 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,58 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 67 kcal / 281 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,29 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,01 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
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 8,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,53 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,71 g	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,2 g Salz 0,93 g	Brennwert 91 kcal / 381 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,98 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 140 kcal / 588 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 97 kcal / 408 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,52 g
<b>Vital</b>	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,08 g	Brennwert 105 kcal / 437 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 92 kcal / 383 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,74 g	Brennwert 111 kcal / 464 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,33 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,90 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,44 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 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
<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