

KW 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei)	R Kraftbrühe Eierstich (Ei,M)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
<b>Vollkost</b>	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,01) Kartoffeln	R Bifteky vom Rind (Ei,M) Pikante Sauce Duvec-Reis (04) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	S Gefüllte Hackfleischrolle (G,a,Sen) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kräuterreis (M,01)	S, R Krautspeckknöpfe (G,a,d,Ei,M,02,03,11) Braune Sauce	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Reis (M,01) Marktgemüse (M,01)	V Italienischer Gemüse-Nudeleintopf (G,a,Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sei,Sen) Rahmsauce (M) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (G,a) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	GE Hähnchen Häxle (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Fusilli (G,a)	S Weißer Fleischkäse (Sei,Sen) Braune Sauce Kartoffeln Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce (M,Sen,04)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
<b>Vegetarisch</b>	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G,a,Soj) Tomaten-Curry-Sauce (M) Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse (M,01) Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce (M)	V Valessschnitzel Natur (G,a,f,Ei,M) Karottensauce (M) Penne (G,a) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) Kräuterreis (M,01)
<b>Vital</b>	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischsauce (Sei,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffelwedges Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Balkangemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
<b>Dessert</b>	V Sauerkirschkompott	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	R Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Jagdwurst (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sei,Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Streichwurst (02,03) Obazda (M) Rettichsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sei,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sei,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sei,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
<b>Suppe</b>	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,86 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 8 kcal / 33 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 0,6 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,43 g	Brennwert 40 kcal / 168 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,43 g	Brennwert 28 kcal / 116 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 12 kcal / 50 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 0,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,56 g	Brennwert 9 kcal / 38 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 0,6 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,53 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 69 kcal / 291 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,31 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,83 g	Brennwert 105 kcal / 439 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,54 g	Brennwert 90 kcal / 376 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,22 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,48 g	Brennwert 34 kcal / 143 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,96 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,49 g	Brennwert 106 kcal / 445 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,57 g	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,58 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,56 g	Brennwert 62 kcal / 258 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,86 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 99 kcal / 416 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,55 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 139 kcal / 583 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,55 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,28 g	Brennwert 78 kcal / 325 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,68 g	Brennwert 91 kcal / 379 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,64 g	Brennwert 140 kcal / 585 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,70 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,60 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,59 g
<b>Vital</b>	Brennwert 46 kcal / 192 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,48 g	Brennwert 100 kcal / 416 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,58 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,46 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,64 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,90 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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 215 kcal / 899 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 15,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,69 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,62 g	Brennwert 265 kcal / 1108 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,62 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,23 g

alle Nährwerte je 100g