

KW 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Suppe	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)
Vollkost	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) Erbsen in Creme (M) Reis (M,01)	S Paprikagulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelknödel (Ei) Blattsalat	F Paniierter Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Brokkoliröschen (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit gerauchten Bauernwurstädle (01,02,03,11)	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) 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) Kartoffeln	V Mediterraner Nudelauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M) Blattsalat	V Pellkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	Maultaschen mit Frischkäse (G,a,Ei,M) Kräutersauce (M,Sen,04) 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) Blattsalat	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,06)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Rigatoni (G,a)	S Schinkensahnesauce (M,02,03,11) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Blattsalat	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Brokkoliröschen (M,01) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Romanobohnen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Berliner (G,a,Ei,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 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
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 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,93 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 / 154 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 54 kcal / 227 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,00 g
Vollkost	Brennwert 40 kcal / 169 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,66 g	Brennwert 164 kcal / 688 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,86 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,35 g	Brennwert 126 kcal / 528 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,78 g	Brennwert 54 kcal / 226 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,44 g	Brennwert 119 kcal / 498 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,54 g	Brennwert 61 kcal / 256 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 89 kcal / 370 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,80 g
Leichte Vollkost	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,72 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 80 kcal / 334 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,46 g	Brennwert 52 kcal / 218 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,50 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 92 kcal / 383 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,80 g
Vegetarisch	Brennwert 79 kcal / 330 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,84 g	Brennwert 162 kcal / 678 kJ Fett 9,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,55 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,19 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,21 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,47 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 99 kcal / 414 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,29 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,29 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 147 kcal / 614 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,27 g	Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,96 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,07 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,48 g	Brennwert 115 kcal / 480 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 76 kcal / 320 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,22 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,90 g	Brennwert 77 kcal / 323 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,65 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 397 kcal / 1661 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 50,7 g davon Zucker 16,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,63 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