

KW 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	30.12.2024	31.12.2024	01.01.2025	02.01.2025	03.01.2025	04.01.2025	05.01.2025
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Zwei Schweinemedallions (11) Champignon Rahmsauce (M,SO2,03) Speck-Zwiebel-Rosenkohl (M,01,02,03,11) Geschmelzte Nudeln (G,a)	S Häxle (11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Kräutersauce (M,Sen,04) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
<b>Leichte Vollkost</b>	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Blumenkohlröschen (M,01) Hörnle	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffeln	S, R Sauce Carbonara (M,02,03,04,11) Makkaroni (G,a) Krautsalat (03)	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Reis (M,01) Zitronensauce (M,SO2,03)	V Gemüseschnitzel (G,a) Käsecreme (M,01,11) Penne (G,a) Krautsalat (03)	V Milchreis (M) Pfirsichkompott	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Reis (M,01) Karottensauce (M)
<b>Vital</b>	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M) Krautsalat (03)	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	V Rigatoni (G,a) Curry-Apfel-Sauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen,03)
<b>Dessert</b>	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Apfelpudding Vanillesauce (M)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Friskkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	30.12.2024	31.12.2024	01.01.2025	02.01.2025	03.01.2025	04.01.2025	05.01.2025
<b>Suppe</b>	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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	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 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 253 kcal / 1057 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 22,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,78 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,18 g	Brennwert 119 kcal / 499 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,93 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 142 kcal / 592 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,70 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 70 kcal / 291 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,16 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,16 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,42 g	Brennwert 134 kcal / 561 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 133 kcal / 556 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,03 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,94 g	Brennwert 45 kcal / 189 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,14 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,55 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,79 g	Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,02 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,13 g	Brennwert 66 kcal / 276 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,62 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,80 g
<b>Vital</b>	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,14 g	Brennwert 112 kcal / 468 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,13 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,5 g Salz 2,69 g	Brennwert 105 kcal / 440 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,60 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 136 kcal / 568 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,80 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 101 kcal / 424 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 0,07 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,18 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 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 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 195 kcal / 817 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,36 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 222 kcal / 929 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,82 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,54 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g