

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
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 Streifengemüse (M,Sel,01) 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) Streifengemüse (M,Sel,01) 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) 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 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
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 97 kcal / 404 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,74 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 100 kcal / 419 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,74 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 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