

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R5	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020
<b>Suppe</b>	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe mit	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)
<b>Kindermenü I</b>	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräuter-Geflügelsauce und (Sen,03,04) Wintergemüse (M) Fusilli (G,a)	R Rindfleischbolognese mit (Sel) Makkaroni (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Fischstäbchen mit (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	GE Putengyros mit (Sen,04) Tzatziki (M) dazu Kartoffeln Blattsalat und Dressing (Ei,M)	R Kartoffeleintopf (Sel) Geflügelsaiten (02,03)
<b>Kindermenü II</b>	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen,11) süß-saurer Sauce (M,SO2,01,03) Reis (M)	V Gebr. Kürbis-Chiasamentaler mit Kürbis-Apfelgemüse (03) dazu Kräutersauce (M,Sen,04) und Reis (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark (M)
<b>Dessert</b>	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R5	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020
<b>Suppe</b>	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,30 g	Brennwert 53 kcal / 223 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 203 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 16 kcal / 68 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,84 g
<b>Kindermenü I</b>	Brennwert 115 kcal / 481 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,86 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,34 g	Brennwert 150 kcal / 628 kJ Fett 8,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,02 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 10,7 g Salz 0,78 g	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 5,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,76 g
<b>Kindermenü II</b>	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,86 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 2,3 g Salz 1,35 g	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,06 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,82 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,24 g	Brennwert 67 kcal / 279 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,04 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,11 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,10 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 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
alle Nährwerte je 100g					