

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R2	24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022	27.01.2022	28.01.2022
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe Würfelmüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)
<b>Kindermenü I</b>	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Pikante Sauce Erbsen (M,01) Polentataler	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Karottenwürfel (M,01) Farfalle Tricolori (G,a)	GE Puten-Curry-Geschnetzeltes (G,a,Soj,M,Sel,Sen,03) Reis (M,01) Farmersalat (Sel)	GE Geflügelsaiten (02,03) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)
<b>Kindermenü II</b>	V Penne (G,a) Ratatouillegemüse (04)	V Kartoffelpuffer (G,a,Ei) Apfelmus (03)	V Kartoffeltaschen (Frischkäse) (M) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen)	V Grünkohl-Hanfurger (11) Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Reis (M,01) Farmersalat (Sel)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R2	24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022	27.01.2022	28.01.2022
<b>Suppe</b>	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	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
<b>Kindermenü I</b>	Brennwert 126 kcal / 529 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,71 g	Brennwert 135 kcal / 565 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,90 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,77 g
<b>Kindermenü II</b>	Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,51 g	Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,66 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,83 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,98 g	Brennwert 148 kcal / 618 kJ Fett 8,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,91 g	Brennwert 89 kcal / 371 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,91 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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
alle Nährwerte je 100g					