

KW 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R3	31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022	03.02.2022	04.02.2022
<b>Suppe</b>	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)
<b>Kindermenü I</b>	GE Hähnchenbrustfilet Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Rote Beete Salat (06)	F Paniertes Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Erbsen (M,01) Reis (M,01)	R Burgerpattie (Sen) Burgerbrötchen (G,a,Ses) Salatgurke Tomate Senf (Sen) Ketchup	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) Tomatensauce (04)
<b>Kindermenü II</b>	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	V Käsespätzle (ohne Zwiebeln) (G,a,Ei,M,01) Rote Beete Salat (06)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Curry-Ingwersauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Gebratene Nudeln mit Ei (G,a,Ei,M) Rote Beete Salat (06)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)
<b>Dessert</b>	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst

KW 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R3	31.01.2022	01.02.2022	02.02.2022	03.02.2022	04.02.2022
<b>Suppe</b>	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g
<b>Kindermenü I</b>	Brennwert 66 kcal / 278 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,86 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,97 g	Brennwert 174 kcal / 729 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,58 g	Brennwert 190 kcal / 794 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,38 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 4,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,16 g	Brennwert 129 kcal / 542 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,36 g
<b>Kindermenü II</b>	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 182 kcal / 763 kJ Fett 9,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,21 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,23 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 126 kcal / 528 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,72 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,17 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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					