

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R4	16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
Suppe	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe Gemüwestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Kraftbrühe Graupen (Einlage) (G,c)
Kindermenü I	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Kaisergemüse (M,01) Reis (M,01)	F Paniertes Fischtaler (G,a,F,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Kartoffeln Bohnensalat	V Pizzaschnitte (G,a,c,M,03)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Fettucine (G,a,Ei) Bohnensalat	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Rigatoni (G,a)
Kindermenü II	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Reis (M,01) Karottensauce (M)	V Gemüsespieß Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Karotten-Sesam-Sticks (G,a,Sel,Ses) Gemüsesauce (M,Sel) Erbsen (M,01) Kräuterkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R4	16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
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 51 kcal / 212 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,95 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
Kindermenü I	Brennwert 104 kcal / 436 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,60 g	Brennwert 89 kcal / 371 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,88 g	Brennwert 230 kcal / 962 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 37,0 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,30 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,00 g
Kindermenü II	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 12,8 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,05 g	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,87 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,88 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	Brennwert 58 kcal / 243 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,07 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,52 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 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 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
alle Nährwerte je 100g					