

| KW 37                   | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Samstag  | Sonntag   |
|-------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| R7                      | 07.09.2020  | 08.09.2020  | 09.09.2020  | 10.09.2020   | 11.09.2020   | 12.09.2020   | 13.09.2020  |
| <b>Suppe</b>            | V<br>Gemüsebrühe mit<br>Backerbsen<br>(G,a,Ei,M)  | GE<br>Geflügelcremesuppe<br>(G,c,Ei,M)  | S, R<br>Fleischklößchen<br>(Ei)<br>mit Kraftbrühe   | V<br>Gemüse-Kartoffelsuppe<br>(M,Sel)  | R<br>Kraftbrühe mit<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)  | V<br>Spinatsuppe "Florentin"<br>(M)  | V<br>Champignoncremesuppe<br>(M,SO2,02,03,05)   |
| <b>Vollkost</b>         | S<br>Zigeuner Schnitzel<br>mit Sauce dazu<br>Wedges   | V<br>Pfannkuchen gefüllt mit Quark<br>und Rosinen<br>(G,a,Ei,M)   | S<br>Schweinebauch gefüllt<br>(Sel,Sen)<br>mit Sauce<br>Kohlrabi in feiner Creme<br>(M)<br>dazu Kartoffelpüree<br>(Soj,M)   | S, R<br>Zigeunerrolle mit<br>(G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02)<br>Zwiebelsauce dazu<br>Wedges - Kartoffeln<br>mit Blattsalat<br>Dressing<br>(Sen,06) | F<br>Seelachs in Butter dazu<br>(G,a,F,M)<br>buntes Gemüse<br>(M)<br>mit Currysauce<br>(M)<br>und Reis<br>(M)  | R<br>Rindfleischnudeltopf mit<br>Familiengemüse<br>(G,a,Ei)  | GE<br>Putenbrustbraten gef. mit<br>Karotte+Brokkoli<br>(G,a,Sen,11)<br>mit Rahmsauce<br>(M)<br>Spätzle<br>(G,a,Ei)<br>Karottenscheiben<br>(M)             |
| <b>Leichte Vollkost</b> | GE<br>Geflügelfrikadelle mit<br>(G,a,Ei)<br>Kräutersauce und<br>(Soj,M,Sen,04)<br>Karottenwürfel<br>(M)<br>Penne<br>(G,a) | V<br>gefüllte Saccrotini<br>(G,a,Ei,M)<br>Tomatenragout Vegetarisch<br>(M,04)<br>Blattsalat mit<br>Dressing<br>(SO2,01,03,05) | GE<br>Hähnchen Häxle<br>(G,a,Soj)<br>Kräutersauce<br>(Sen,04)<br>und Glasierte Karottenscheiben<br>(M)<br>dazu Fusilli<br>(G,a)                                   | V<br>Backofenkartoffeln mit buntem<br>Gemüse<br>mit Kräutersauce<br>(M,Sen,04)<br>Blattsalat<br>und Dressing<br>(Sen,06)                     | S<br>Fleischkäse mit<br>(02,03,11)<br>Sauce und<br>Marktgemüse<br>(M)<br>dazu Kartoffeln   | V<br>Kaiserschmarrn<br>(G,a,Ei,M)<br>Apfelmus<br>(03)  | GE<br>Geflügelspieß mit<br>(G,a,Soj)<br>Curry-Ingwersauce<br>(M)<br>dazu Gemüsereis<br>(M,Sel)  |
| <b>Vegetarisch</b>      | V<br>Gemüseschnitzel mit<br>(G,a,f)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>dazu Kartoffeln   | V<br>Dreierlei Gemüse<br>(M)<br>Kartoffeln dazu<br>Sour Cream Dip<br>(Ei,M,Sen)   | V<br>Schwarzwälder<br>Spätzle-Pilz-Pfanne mit<br>(G,a,Ei,M,SO2,02,03,05)<br>Cremetunke<br>(M)   | V<br>Valessschnitzel mit<br>(G,a,f,Ei,M,11)<br>Gemüserahmsauce<br>(M,Sel)<br>Penne<br>(G,a)<br>Blattsalat<br>Dressing<br>(Sen,06)            | V<br>Hirtentasche mit<br>(G,a,Ei,M)<br>Tomatensauce dazu<br>(M)<br>Reis<br>(M)   | V<br>Chili Sin Carne mit<br>Würfelfkartoffeln<br>(M)   | V<br>Tofuklößchen mit<br>(G,a,c,Ei,Soj,Sel)<br>Gemüsesauce und<br>(M,Sel)<br>Karottenscheiben<br>(M)<br>Fusilli<br>(G,a)                                  |
| <b>Vital</b>            | R<br>Geschnetzeltes "Stroganoff" mit<br>(06)<br>Balkangemüse<br>dazu Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                            | S<br>Fleischsauce mit<br>(Sel,04)<br>Gabelspaghetti und<br>(G,a,Ei)<br>Blattsalat<br>Dressing<br>(SO2,01,03,05)               | S<br>Gefüllte Paprika mit<br>(Ei)<br>Tomatensauce<br>(04)<br>dazu Kartoffeln  | S<br>Fleischküchle mit<br>(G,a,Ei,Sen)<br>Zwiebelsauce<br>dazu Kartoffeln<br>Blattsalat mit<br>Dressing<br>(SO2,01,03,05)                    | GE<br>Paniertes Hähnchenschnitzel mit<br>(G,a,Ei)<br>Geflügelsauce<br>Marktgemüse<br>(M)<br>Kartoffeln   | S<br>Schweinesteak mit<br>Pikante Sauce<br>Balkangemüse<br>Rigatoni<br>(G,a)   | S<br>Schweine Lachs<br>(03,11)<br>Champignonsauce<br>(SO2,02,03,05)<br>dazu Karottenscheiben<br>(M)<br>Geschmelzte Nudeln<br>(G,a)                        |
| <b>Dessert</b>          | V<br>Sauerkirschkompott   | V<br>Schokopudding<br>(M)   | V<br>Frisches Obst  | V<br>Bananenquarkcreme<br>(M)  | V<br>Frisches Obst   | V<br>Mousse au Chocolat<br>(M)   | V<br>Heidelbeerjoghurt<br>(M)   |
| <b>Abendessen</b>       | S<br>Jagdwurst mit<br>(Sen,01,02,03,11)<br>Butterkäse<br>(M)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M)                 | S<br>Fleischsalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,11)<br>Eckkäse und<br>(M)<br>Tomate<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M)   | S<br>Paprikalyoner<br>(Sen,02,03,11)<br>mit Gouda<br>(M)<br>Eiersalat und<br>(G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05)<br>Salatgurke<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M) | F<br>Hering in Tomatensauce<br>(F,M)<br>Schweizer Käse und<br>(M)<br>Tomate<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M)                     | S<br>Hausmacher Leberwurst am<br>Stück<br>(M,02,03,11)<br>Senf<br>(Sen)<br>Schinken-Streichkäse und<br>(M,02,03)<br>Essiggurke<br>(02,06)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M) | S<br>Kochsalami<br>(01,02,03,11)<br>Tilsiter und<br>(M)<br>Waldorfsalat<br>(N,b,Sel,02)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M) | S<br>Aufschnitt<br>(N,g,Sel,Sen,02,03,11)<br>Emmentaler<br>(M)<br>Haussalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05)<br>dazu Brot und<br>(G,a,b)<br>Butter<br>(M) |

| KW 37                   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|-------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| R7                      | 07.09.2020   | 08.09.2020  | 09.09.2020   | 10.09.2020   | 11.09.2020   | 12.09.2020  | 13.09.2020   |
| <b>Suppe</b>            | Brennwert 167 kcal / 701 kJ<br>Fett 10,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,06 g<br>Kohlenhydrate 15,1 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 2,4 g<br>Salz 0,64 g    | Brennwert 10 kcal / 41 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g<br>Kohlenhydrate 0,7 g<br>davon Zucker 0,1 g<br>Eiweiß 0,1 g<br>Salz 0,15 g         | Brennwert 72 kcal / 303 kJ<br>Fett 5,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,27 g<br>Kohlenhydrate 2,9 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 2,26 g       | Brennwert 23 kcal / 97 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g<br>Kohlenhydrate 3,4 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 0,14 g        | Brennwert 118 kcal / 495 kJ<br>Fett 1,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g<br>Kohlenhydrate 22,4 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 4,1 g<br>Salz 1,55 g     | Brennwert 16 kcal / 67 kJ<br>Fett 0,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g<br>Kohlenhydrate 0,9 g<br>davon Zucker 0,2 g<br>Eiweiß 0,9 g<br>Salz 0,33 g           | Brennwert 14 kcal / 57 kJ<br>Fett 0,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g<br>Kohlenhydrate 0,7 g<br>davon Zucker 0,1 g<br>Eiweiß 0,8 g<br>Salz 0,33 g        |
| <b>Vollkost</b>         | Brennwert 349 kcal / 1458 kJ<br>Fett 9,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g<br>Kohlenhydrate 42,9 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 21,0 g<br>Salz 1,55 g   | Brennwert 740 kcal / 3094 kJ<br>Fett 14,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,66 g<br>Kohlenhydrate 116,9 g<br>davon Zucker 51,0 g<br>Eiweiß 29,8 g<br>Salz 1,70 g | Brennwert 231 kcal / 966 kJ<br>Fett 13,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,42 g<br>Kohlenhydrate 10,4 g<br>davon Zucker 6,2 g<br>Eiweiß 17,0 g<br>Salz 2,22 g   | Brennwert 583 kcal / 2441 kJ<br>Fett 31,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,52 g<br>Kohlenhydrate 53,5 g<br>davon Zucker 6,2 g<br>Eiweiß 21,1 g<br>Salz 3,06 g  | Brennwert 414 kcal / 1732 kJ<br>Fett 10,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,27 g<br>Kohlenhydrate 53,9 g<br>davon Zucker 6,0 g<br>Eiweiß 25,9 g<br>Salz 5,43 g  | Brennwert 251 kcal / 1050 kJ<br>Fett 6,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,95 g<br>Kohlenhydrate 20,9 g<br>davon Zucker 3,4 g<br>Eiweiß 25,0 g<br>Salz 2,63 g      | Brennwert 414 kcal / 1734 kJ<br>Fett 9,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,88 g<br>Kohlenhydrate 53,9 g<br>davon Zucker 12,7 g<br>Eiweiß 25,7 g<br>Salz 3,15 g  |
| <b>Leichte Vollkost</b> | Brennwert 565 kcal / 2364 kJ<br>Fett 16,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,25 g<br>Kohlenhydrate 70,6 g<br>davon Zucker 12,7 g<br>Eiweiß 28,3 g<br>Salz 3,29 g | Brennwert 569 kcal / 2381 kJ<br>Fett 10,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,78 g<br>Kohlenhydrate 87,9 g<br>davon Zucker 16,6 g<br>Eiweiß 28,8 g<br>Salz 3,91 g  | Brennwert 507 kcal / 2120 kJ<br>Fett 12,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,27 g<br>Kohlenhydrate 63,9 g<br>davon Zucker 11,7 g<br>Eiweiß 32,3 g<br>Salz 2,56 g | Brennwert 262 kcal / 1098 kJ<br>Fett 7,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g<br>Kohlenhydrate 36,8 g<br>davon Zucker 9,9 g<br>Eiweiß 8,0 g<br>Salz 2,03 g    | Brennwert 462 kcal / 1933 kJ<br>Fett 28,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g<br>Kohlenhydrate 33,0 g<br>davon Zucker 9,2 g<br>Eiweiß 15,0 g<br>Salz 2,98 g  | Brennwert 1054 kcal / 4410 kJ<br>Fett 18,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,60 g<br>Kohlenhydrate 191,2 g<br>davon Zucker 105,8 g<br>Eiweiß 26,8 g<br>Salz 2,12 g | Brennwert 371 kcal / 1552 kJ<br>Fett 10,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 42,2 g<br>davon Zucker 4,0 g<br>Eiweiß 24,9 g<br>Salz 5,70 g  |
| <b>Vegetarisch</b>      | Brennwert 451 kcal / 1888 kJ<br>Fett 10,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g<br>Kohlenhydrate 74,1 g<br>davon Zucker 7,1 g<br>Eiweiß 10,7 g<br>Salz 1,96 g  | Brennwert 409 kcal / 1710 kJ<br>Fett 14,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,21 g<br>Kohlenhydrate 53,2 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 13,9 g<br>Salz 1,31 g  | Brennwert 327 kcal / 1370 kJ<br>Fett 13,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g<br>Kohlenhydrate 36,8 g<br>davon Zucker 4,8 g<br>Eiweiß 14,4 g<br>Salz 3,15 g  | Brennwert 487 kcal / 2039 kJ<br>Fett 6,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g<br>Kohlenhydrate 75,1 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 28,2 g<br>Salz 2,61 g   | Brennwert 615 kcal / 2572 kJ<br>Fett 23,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,24 g<br>Kohlenhydrate 79,1 g<br>davon Zucker 4,5 g<br>Eiweiß 21,0 g<br>Salz 7,54 g  | Brennwert 233 kcal / 975 kJ<br>Fett 0,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g<br>Kohlenhydrate 44,0 g<br>davon Zucker 7,2 g<br>Eiweiß 9,2 g<br>Salz 0,49 g        | Brennwert 554 kcal / 2317 kJ<br>Fett 12,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,96 g<br>Kohlenhydrate 81,4 g<br>davon Zucker 13,0 g<br>Eiweiß 24,5 g<br>Salz 2,79 g |
| <b>Vital</b>            | Brennwert 172 kcal / 718 kJ<br>Fett 6,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g<br>Kohlenhydrate 19,8 g<br>davon Zucker 10,4 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 1,94 g    | Brennwert 683 kcal / 2856 kJ<br>Fett 17,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 17,34 g<br>Kohlenhydrate 90,3 g<br>davon Zucker 5,2 g<br>Eiweiß 34,6 g<br>Salz 3,04 g  | Brennwert 413 kcal / 1729 kJ<br>Fett 18,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g<br>Kohlenhydrate 37,8 g<br>davon Zucker 5,0 g<br>Eiweiß 21,7 g<br>Salz 1,71 g  | Brennwert 492 kcal / 2057 kJ<br>Fett 25,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,33 g<br>Kohlenhydrate 47,1 g<br>davon Zucker 5,7 g<br>Eiweiß 16,3 g<br>Salz 3,71 g  | Brennwert 472 kcal / 1977 kJ<br>Fett 15,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g<br>Kohlenhydrate 56,0 g<br>davon Zucker 9,2 g<br>Eiweiß 21,8 g<br>Salz 2,23 g  | Brennwert 447 kcal / 1872 kJ<br>Fett 4,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g<br>Kohlenhydrate 67,8 g<br>davon Zucker 8,7 g<br>Eiweiß 29,3 g<br>Salz 3,06 g      | Brennwert 273 kcal / 1143 kJ<br>Fett 14,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,91 g<br>Kohlenhydrate 14,9 g<br>davon Zucker 11,2 g<br>Eiweiß 19,9 g<br>Salz 2,59 g |
| <b>Dessert</b>          | Brennwert 47 kcal / 196 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g<br>Kohlenhydrate 9,4 g<br>davon Zucker 7,2 g<br>Eiweiß 0,8 g<br>Salz 0,00 g       | Brennwert 100 kcal / 417 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g<br>Kohlenhydrate 16,8 g<br>davon Zucker 12,0 g<br>Eiweiß 4,0 g<br>Salz 0,22 g     | Brennwert 31 kcal / 128 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g<br>Kohlenhydrate 7,2 g<br>davon Zucker 6,6 g<br>Eiweiß 0,2 g<br>Salz 0,00 g       | Brennwert 148 kcal / 618 kJ<br>Fett 4,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,00 g<br>Kohlenhydrate 19,2 g<br>davon Zucker 18,0 g<br>Eiweiß 7,4 g<br>Salz 0,00 g    | Brennwert 31 kcal / 128 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g<br>Kohlenhydrate 7,2 g<br>davon Zucker 6,6 g<br>Eiweiß 0,2 g<br>Salz 0,10 g       | Brennwert 127 kcal / 530 kJ<br>Fett 5,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,73 g<br>Kohlenhydrate 14,3 g<br>davon Zucker 12,8 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,00 g       | Brennwert 125 kcal / 522 kJ<br>Fett 3,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g<br>Kohlenhydrate 20,4 g<br>davon Zucker 18,0 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,12 g    |
| <b>Abendessen</b>       | Brennwert 553 kcal / 2312 kJ<br>Fett 29,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 13,58 g<br>Kohlenhydrate 48,4 g<br>davon Zucker 3,7 g<br>Eiweiß 21,6 g<br>Salz 3,69 g | Brennwert 779 kcal / 3259 kJ<br>Fett 53,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 22,65 g<br>Kohlenhydrate 49,9 g<br>davon Zucker 5,0 g<br>Eiweiß 22,5 g<br>Salz 4,95 g  | Brennwert 708 kcal / 2962 kJ<br>Fett 44,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 18,85 g<br>Kohlenhydrate 52,1 g<br>davon Zucker 5,4 g<br>Eiweiß 22,8 g<br>Salz 4,58 g | Brennwert 625 kcal / 2617 kJ<br>Fett 34,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 12,98 g<br>Kohlenhydrate 51,8 g<br>davon Zucker 5,2 g<br>Eiweiß 25,4 g<br>Salz 2,36 g | Brennwert 619 kcal / 2592 kJ<br>Fett 35,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 17,31 g<br>Kohlenhydrate 49,8 g<br>davon Zucker 4,4 g<br>Eiweiß 21,4 g<br>Salz 3,82 g | Brennwert 506 kcal / 2117 kJ<br>Fett 26,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 13,10 g<br>Kohlenhydrate 51,4 g<br>davon Zucker 5,8 g<br>Eiweiß 13,8 g<br>Salz 2,10 g    | Brennwert 673 kcal / 2816 kJ<br>Fett 42,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 19,32 g<br>Kohlenhydrate 49,2 g<br>davon Zucker 3,7 g<br>Eiweiß 21,4 g<br>Salz 3,44 g |