

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	11.01.2021	12.01.2021	13.01.2021	14.01.2021	15.01.2021	16.01.2021	17.01.2021
Suppe	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Graupen- Suppe (G,c)	R Tomatensuppe (04)	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a,Ei) mit Rahmsauce (M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Maultaschen mit Pilzfüllung (G,a,Ei,M) und Bärlauchsauce (M)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel (Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Paniierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) dazu Reis (M,01)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Mediterraner Nudelauflauf mit (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout mit Kaisergemüse und (M,01) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse (M) dazu Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) mit Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapersauce (M) dazu Gemüsereis (M)	V Käsetortellini mit (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M,01) Kräuterquark (M,Sen,04) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse und (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S grobe Bratwurst (Sel,Sen,11) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce mit (04) Hartkäse gerieben und (M,01,02) Gabelspaghetti dazu (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit Geflügelsauce und (03) Karottenscheiben (M,01) dazu Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten mit Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel (Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (M,SO2,02) mit Kräuter-Gnocchi (G,a,Ei,M,01)	S Bratwurst mit (Sel,Sen,03,11) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) dazu Kräuterpüree (Soj,M,Sen,04,11)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Rahm-Champignonsauce (M,SO2,03) dazu Streifengemüse und (M,Sel,01) mit Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Griechischer Salat und (SO2,01,03,09) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat Helgoland (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) Salami und (02,03) saurer Kürbis (06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda mit (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	11.01.2021	12.01.2021	13.01.2021	14.01.2021	15.01.2021	16.01.2021	17.01.2021
Suppe	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	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,98 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 56 kcal / 236 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,93 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	Brennwert 39 kcal / 162 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,29 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 58 kcal / 241 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,31 g
Vollkost	Brennwert 88 kcal / 369 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 89 kcal / 374 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 111 kcal / 463 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,43 g	Brennwert 116 kcal / 485 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,59 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,44 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,75 g
Leichte Vollkost	Brennwert 94 kcal / 394 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,30 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,53 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 81 kcal / 341 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,40 g	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 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 103 kcal / 431 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,90 g
Vegetarisch	Brennwert 150 kcal / 628 kJ Fett 9,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,88 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,74 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,98 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,9 g Salz 1,74 g	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,68 g	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,24 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	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,41 g
Vital	Brennwert 130 kcal / 544 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,23 g	Brennwert 105 kcal / 437 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 106 kcal / 444 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,52 g	Brennwert 149 kcal / 622 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 12,5 g Salz 1,49 g	Brennwert 110 kcal / 461 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,13 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,59 g
Dessert	Brennwert 59 kcal / 247 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,07 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	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 109 kcal / 456 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 220 kcal / 921 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,44 g	Brennwert 222 kcal / 927 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,54 g	Brennwert 228 kcal / 953 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,51 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 g	Brennwert 221 kcal / 926 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 18,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 11,0 g Salz 1,34 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 15,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,46 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g