

KW 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	08.02.2021	09.02.2021	10.02.2021	11.02.2021	12.02.2021	13.02.2021	14.02.2021
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe mit Suppenudeln (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe mit bunter Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe mit (03) gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Häxle mit (11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Maultaschen in (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst dazu Sauerkraut (M,11) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Käseknöpfe mit (G,a,Ei,M,01) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten in (11) Kümmelsauce mit Bayrisch Kraut (SO2,01,03) dazu Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Bremer Geflügelragout und (M,03,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a)	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce (Sen,03,04) dazu Reis und (M,01) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	S Schweinehalsbraten mit Preiselbeerrahmsauce (M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Königsberger Klopse mit (G,a,Ei) Kapernsauce und (M) Erbsen (M,01) dazu Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelaufguss mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce (03) und Leipziger Allerlei (M) dazu Penne (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	V Spinatklöße mit (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Kartoffeltasche (Tomate-Mozzarella) (M) mit Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Karottensauce (M) dazu Penne und (G,a) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Quarkkeulchen mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Karottensoufflé mit (G,a,Ei,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Vital</b>	V Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (G,a,Ei,SO2,03) mit Rahmsauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Marinierte Hähnchenkeule mit (G,a,Soj) Geflügelsauce und (03) Karottenwürfel dazu (M,01) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	R Ungarisches Rindergulasch und Reis (M,01) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst mit (Sel,Sen,11) Senfsauce und (Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) mit Rahmsauce (M,SO2,01,03) und Rotkohl (06) dazu Spätzle (G,a,Ei)
<b>Dessert</b>	V Pfirsichkompott	V Berliner (G,a,Ei,M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,01)	V Heidelbeerjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M,11) Mais-Bohnsalat (SO2,01,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops mit (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark dazu (M,Sen,04) Schweizer Käse mit (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäsecke und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami mit (02,03) Camembert und (M) Schnittlauchquark (M) dazu Salzbrezeln (G,a,c) mit Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer und (M) Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer und (M) Spargelsalat dazu (SO2,01,03,04) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	08.02.2021	09.02.2021	10.02.2021	11.02.2021	12.02.2021	13.02.2021	14.02.2021
<b>Suppe</b>	Brennwert 71 kcal / 296 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 61 kcal / 254 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,45 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 55 kcal / 229 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,90 g	Brennwert 24 kcal / 102 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,16 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 48 kcal / 200 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,90 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,23 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,22 g	Brennwert 128 kcal / 536 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,44 g	Brennwert 215 kcal / 901 kJ Fett 11,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,30 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,25 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 11,8 g Salz 0,37 g	Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,21 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 114 kcal / 476 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,92 g	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,91 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,53 g	Brennwert 119 kcal / 498 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 147 kcal / 616 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,99 g	Brennwert 76 kcal / 320 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,97 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,64 g	Brennwert 141 kcal / 591 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 144 kcal / 601 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,90 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,13 g
<b>Vital</b>	Brennwert 63 kcal / 262 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,16 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,93 g	Brennwert 118 kcal / 492 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,28 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,66 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,72 g	Brennwert 86 kcal / 360 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,00 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,00 g	Brennwert 397 kcal / 1661 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 50,7 g davon Zucker 16,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,63 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 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 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 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 206 kcal / 862 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 22,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,32 g	Brennwert 177 kcal / 742 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,45 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,61 g	Brennwert 224 kcal / 937 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 7,10 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,32 g	Brennwert 180 kcal / 755 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,26 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,07 g	Brennwert 372 kcal / 1557 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,56 g Kohlenhydrate 58,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 11,7 g Salz 4,50 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g