

KW 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	15.02.2021	16.02.2021	17.02.2021	18.02.2021	19.02.2021	20.02.2021	21.02.2021
Suppe	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe mit Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Schaschlik mit (G,a,Soj) pikanter Sauce dazu Duvec-Reis	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit brauner Sauce und Spätzle (G,a,Ei) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	F Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Spinat und Feta (G,a,Ei,F,Soj,M,01,11) dazu Kräutersauce (M,Sen,04) und Kartoffeln	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) mit Spätzle (G,a,Ei) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) mit Ratatouillegemüse (04) dazu Gnocchi (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) dazu Sahnetunke (M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Geflügelsauce (03) und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) mit Rahmsauce (M) dazu Fettucine (G,a,Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Gemüseauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignon) (Soj,M,SO2,03) dazu Erbsen (M,01) und Reis (M,01)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen in (G,a,Ei) Tomaten-Curry-Sauce dazu (06) bunte Gemüsestreifen (M,01) und Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) grüner Sauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grünkohl-Hanfurger (11) mit Curry-Nuss-Sauce (M,N,b) dazu Reis (M,01)	V Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel) in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Gemüse-Frikadelle mit (G,a,Ei) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M,01)	V Vegetarische Reispfanne (M,01) mit Tomatensauce (M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Sen) brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak mit (G,a) Jus dazu Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,01) mit Erbsen und (M,01) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Gedünstetes Fischfilet (F) mit Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03,04) und Streifengemüse (M,Sel,01) dazu Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes dazu Gemüsereis (M,01)	GE Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce und (03) glasierten Karottenscheiben (M,01) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Apfelmus (03)	V Berliner (G,a,Ei,M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M,11)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringsalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) mit Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda und (M) Krautsalat (G,a,SO2,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Thunfischsalat (F,Soj) Edamer und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Champignonstreichkäse (M,11) und Essiggurke (02,06) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda dazu (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	15.02.2021	16.02.2021	17.02.2021	18.02.2021	19.02.2021	20.02.2021	21.02.2021
Suppe	Brennwert 16 kcal / 66 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,83 g	Brennwert 57 kcal / 239 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	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 49 kcal / 205 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,14 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 113 kcal / 475 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 162 kcal / 678 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,54 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,94 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,63 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 12,6 g Salz 0,87 g
Leichte Vollkost	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,00 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,82 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,74 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,77 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,41 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,21 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,60 g
Vegetarisch	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,62 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,62 g	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,21 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 126 kcal / 526 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,75 g	Brennwert 117 kcal / 489 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,59 g	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,77 g
Vital	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,99 g	Brennwert 65 kcal / 273 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,94 g	Brennwert 131 kcal / 548 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,75 g	Brennwert 103 kcal / 431 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,64 g	Brennwert 108 kcal / 453 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,6 g Salz 0,41 g	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,77 g
Dessert	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 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 57 kcal / 239 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 7,0 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 3,4 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 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 289 kcal / 1211 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,52 g	Brennwert 206 kcal / 862 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,39 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 11,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 271 kcal / 1134 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,96 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g