

KW 8	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	22.02.2021	23.02.2021	24.02.2021	25.02.2021	26.02.2021	27.02.2021	28.02.2021
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) mit Eierstich (Ei)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe mit Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Italienische Minestrone (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe mit Buchstabennudeln (G,a,Ei)
Vollkost	S Saitenwürstle mit (Sel,Sen,02,03,11) Linsen und (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Zigeunerrolle mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02) Zwiebelsauce dazu Kartoffelwedges mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	R Saure Kutteln mit (SO2,01,03) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) mit Geflügelsauce (03) dazu Spätzle und (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Paniertes Schweinekotelett (G,a) mit brauner Sauce und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	S Schwäbisches Rahmgulasch (M) mit Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer mit (G,a,c,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce und Familiengemüse dazu (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust mit Meerrettichsauce (M,SO2,03) und Bouillonkartoffeln dazu (Sel) Rote Beete (06)	F Fischburger (G,a,F,M,11) Paprika-Dip und (M) Kartoffeln	R Rinderfrikadelle mit (G,a,Ei) brauner Sauce dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sel,Sen,02,03) Geflügelsauce und (03) Rosenkohl dazu (M,01) Rigatoni (G,a)
Vegetarisch	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) dazu Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) mit Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M,01) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis und (M,01) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Röstinchen (11)	V Champignon Tasche mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) dazu Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse mit (Sel,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce und Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schaschlik mit (G,a,Soj) Zwiebelsauce und Kartoffeln dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Fleischbällchen mit (G,a,Ei) Champignonsauce und (SO2,03) Familiengemüse dazu (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne und (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) mit Erbsen (M,01) dazu Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle auf (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs mit (02,03,11) brauner Sauce und Rosenkohl (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust (geschnitten) mit (02,03,11) Emmentaler und (M) Paprikastreifen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) und Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) dazu Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Saiten mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Farmersalat (Sel,02) Hüttenkäse (M) Salami (02,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Frischkäse natur (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer dazu (M) Krautsalat und (G,a,SO2,03,04) Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 8	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	22.02.2021	23.02.2021	24.02.2021	25.02.2021	26.02.2021	27.02.2021	28.02.2021
Suppe	Brennwert 26 kcal / 109 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,35 g	Brennwert 48 kcal / 203 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,11 g	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,78 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 19 kcal / 81 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,95 g	Brennwert 107 kcal / 446 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,95 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,21 g	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
Vollkost	Brennwert 144 kcal / 602 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,91 g	Brennwert 131 kcal / 548 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,98 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,88 g	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,96 g	Brennwert 134 kcal / 561 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 9,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,81 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,55 g
Leichte Vollkost	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,29 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 0,65 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 61 kcal / 257 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,08 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g	Brennwert 125 kcal / 522 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,21 g	Brennwert 109 kcal / 454 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,75 g
Vegetarisch	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,66 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,73 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g
Vital	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,03 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,74 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,90 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,75 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,10 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,16 g	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,09 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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
Abendessen	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 649 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 219 kcal / 916 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 21,8 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,36 g	Brennwert 233 kcal / 975 kJ Fett 13,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,95 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,53 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 233 kcal / 974 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g