

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	08.03.2021	09.03.2021	10.03.2021	11.03.2021	12.03.2021	13.03.2021	14.03.2021
Suppe	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen mit (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	F Alaska Seelachs Grillportionen 'Gartenkräuter' (F) mit Ratatouillegemüse (M,01) dazu Gnocchi (G,a,Ei)	F Lachs-Shrimpssauce (K,F,M,11) mit Penne (G,a) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) mit Limonen-Kokossauce (M,SO2,03) dazu Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) und Kräuter-Kartoffelpüree (Soj,M,11)	F, R Tomaten-Thunfisch-Sauce (F,Soj,04) mit Gabelspaghetti (G,a,Ei) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Lachs-Lasagne (G,a,Ei,F,M)	S, R Kartoffelsuppe mit Wursträdle (M,Sel,Sen,02,03,11)	F Alaska Seelachs in Butter (G,a,F,M) mit Curry-Nussauce und (M,N,b) Blattspinat-Schwenkkartoffeln
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes 'Forstmeister Art' (SO2,03) mit Wintergemüse (M,01) dazu Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce und Leipziger Allerlei (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnetzeltes dazu Fettucine (G,a,Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Grießbrei mit (G,a,M) Apfelkompott (03)	S Oberländer mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak mit Geflügelsauce (03) dazu Streifengemüse (M,Sel,01) und Reis (M,01)
Vegetarisch	V Karottensoufflee mit (G,a,Ei,M,11) Gemüserais und (M,01) Kräutersauce (M,Sen,04)	R Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Gefüllte Zucchini mit (M,11) Sauce 'Feurige Art' dazu Makkaroni (G,a)	V Tomatennudeln mit (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (M,SO2,03) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Rote Beete-Brätling mit (Sel) Rote-Beete-Sauce (M,06) dazu Reis (M,01)	V Omelette mit buntem (Ei,M,11) Gemüse in Cremesauce (Ei,M,Sen) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Sel,Sen) süß-saurer Sauce (M,SO2,01,03) dazu Streifengemüse (M,Sel,01) und Reis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und Wintergemüse (M,01) dazu Würfel-Kartoffeln	R Leberragout 'Berliner Art' (03) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen mit (G,a,Ei) Sauce 'mexikanische Art' dazu Curryreis (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) dazu Rahmsauce (M) mit Karottenscheiben (M,01) und Spätzle (G,a,Ei)	GE Hähnchenkeule mit (G,a,Soj) Geflügelsauce und (03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten mit brauner Sauce und Rotkohl dazu (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Gartenfrucht (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Champignonstreichkäse und (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) mit Tilsiter und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse und (M) Rettich dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Käseaufschnitt mit (M,01) Salami und (02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Streichkäse (M) und Waldorfsalat (Ei,N,c,Sel,Sen,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Frischkäsecke (M) und Senfgurke (Sen,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) und Gouda (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	08.03.2021	09.03.2021	10.03.2021	11.03.2021	12.03.2021	13.03.2021	14.03.2021
Suppe	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 53 kcal / 223 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 203 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 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 68 kcal / 284 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,45 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,20 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,79 g	Brennwert 123 kcal / 513 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,39 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,90 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,59 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,62 g	Brennwert 101 kcal / 422 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,06 g	Brennwert 138 kcal / 577 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,10 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,64 g
Leichte Vollkost	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,46 g	Brennwert 129 kcal / 538 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 13,7 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,27 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 9,2 g Salz 0,60 g	Brennwert 70 kcal / 291 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,09 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,81 g
Vegetarisch	Brennwert 114 kcal / 478 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,93 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 98 kcal / 408 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 92 kcal / 384 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 146 kcal / 611 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 17,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,71 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,52 g	Brennwert 113 kcal / 475 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,71 g
Vital	Brennwert 81 kcal / 341 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,67 g	Brennwert 92 kcal / 384 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,58 g	Brennwert 75 kcal / 314 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 145 kcal / 606 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,37 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,71 g	Brennwert 100 kcal / 419 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,05 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,37 g
Dessert	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 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	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 113 kcal / 473 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,23 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
Abendessen	Brennwert 216 kcal / 903 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,79 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,48 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 261 kcal / 1092 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 10,34 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,21 g	Brennwert 264 kcal / 1106 kJ Fett 16,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,38 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,12 g	Brennwert 226 kcal / 945 kJ Fett 11,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,91 g Kohlenhydrate 21,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,41 g	Brennwert 262 kcal / 1097 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,97 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,78 g

alle Nährwerte je 100g