

KW 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	15.03.2021	16.03.2021	17.03.2021	18.03.2021	19.03.2021	20.03.2021	21.03.2021
Suppe	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe mit Suppensternchen (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
Vollkost	S Hacksteak mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce und Bohnen (M,01) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei,M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Kohlroulade mit (G,a,Ei,Sen) Kümmelsauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Gyros Spieß mit pikanter Sauce dazu Duvec-Reis mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S, R Szevediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken mit (Sel,Sen) Specksauce und (02,03,11) pariser Karotten (M,01) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) mit brauner Sauce und Kaisergemüse (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinehalsbraten mit brauner Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Geflügelklöße mit (G,a) Dillsauce und (M,04) mediterranem Gemüse (04) dazu Kräuterreis (M,01)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,Ei,M,Sel,01) dazu Tomatensauce (04) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	KA Kalbsragout und (G,c,Sel) pariser Karotten (M,01) dazu Fusilli (G,a)
Vegetarisch	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) mit grüner Sauce (M) dazu Reis (M,01)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (G,a,Sel,Sen) mit Tomatensauce (M) dazu Kräuterreis (M,01)	V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Spanischer Kartoffelauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M)	V Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) dazu Röstinchen (11)
Vital	LA Lammragout mit Bohnen (M,01) dazu Rosmarinkartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Champignonfleischkäse mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce und (Sen) Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) mit pikanter Sauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) mit Kräutersauce und (M,Sen,04) Erbsen-Karottengemüse (M,01) dazu Farfalle Tricolori (G,a)	S Kassler Hals mit (02,03,11) brauner Sauce und Rahmwirsing (M) dazu Kartoffeln	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat und (Sel,02) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Hirtensalat und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle mit (G,a,Ei,Sen) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	V Angemachter Frischkäse (M) Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) und Silberzwiebeln (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	15.03.2021	16.03.2021	17.03.2021	18.03.2021	19.03.2021	20.03.2021	21.03.2021
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 67 kcal / 282 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,32 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,17 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 38 kcal / 158 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,32 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 24 kcal / 98 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 0,3 g Salz 1,05 g
Vollkost	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,79 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,01 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 47 kcal / 198 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,60 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,20 g
Leichte Vollkost	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,89 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,15 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,98 g	Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 210 kcal / 877 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 31,5 g davon Zucker 7,9 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 88 kcal / 367 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,09 g	Brennwert 110 kcal / 460 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,67 g
Vegetarisch	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,71 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 108 kcal / 450 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,86 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,07 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,97 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 102 kcal / 428 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,71 g
Vital	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,52 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,95 g	Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,59 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,26 g	Brennwert 100 kcal / 419 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,69 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,81 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,95 g	Brennwert 90 kcal / 376 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,97 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 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 228 kcal / 953 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,49 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 181 kcal / 759 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,91 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,15 g	Brennwert 153 kcal / 641 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 14,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,42 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,30 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 21,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,33 g

alle Nährwerte je 100g