

KW 12	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	22.03.2021	23.03.2021	24.03.2021	25.03.2021	26.03.2021	27.03.2021	28.03.2021
Suppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinsteak (G,a) mit Paprikasauce Balkangemüse (M,01) und Kartoffelwedges	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M,11)	S Gefüllter Schweinebauch (Sei,Sen,11) mit brauner Sauce und Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Krautknöpfe mit (G,a,Ei,M,02,03,11) Specksauce (02,03,11) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Seelachs in Butter dazu (G,a,F,M) Currysauce (M) mit Marktgemüse (M,01) und Reis (M,01)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sei,Sen,02,03) dazu Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) und Karottenscheiben (M,01)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (Sen,03,04) dazu Karottenwürfel (M,01) und Penne (G,a)	V Gefüllte Saccrotini (G,a,Ei,M) mit Tomatenragout (M,04) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchen Häxle mit (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce und (Sen,03,04) Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Fusilli (G,a)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse dazu Kräutersauce (M,Sen,04) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Fleischkäse mit (Sei,Sen,01,02,03,11) brauner Sauce und Marktgemüse (M,01) dazu Kartoffeln	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) mit Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß mit (Soj) Curry-Ingwersauce (M) dazu Gemüsereis (M,01)
Vegetarisch	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln	V Dreierlei Gemüse mit (M,01) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) mit Cremetunke (M)	V Valessschnitzel mit (G,a,f,Ei,M,11) Gemüserahmsauce (M,Sei) dazu Penne (G,a) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Hirtentasche mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce dazu (M) Reis (M,01)	V Chili sin Carne mit Würfelfkartoffeln (M)	V Veganes Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) dazu Reis (M,01)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' mit (06) Balkangemüse (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischsauce mit (Sei,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) mit Geflügelsauce (03) und Marktgemüse (M,01) dazu Curryreis (M,01)	S Schweinsteak mit (G,a) pikanter Sauce dazu Balkangemüse und (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs mit Champignonsauce (SO2,03) dazu Karottenscheiben (M,01) und geschmelzte Nudeln (G,a,Ei)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M,11)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst mit (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat mit (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäsecke (M) und Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sei,Sen,02,03,11) mit Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Schweizer Käse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Senf (Sen) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sei,Sen,02,03) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (Ei,N,c,Sei,Sen,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt (Sei,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) und Haussalat (G,a,Ei,Sei,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 12	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	22.03.2021	23.03.2021	24.03.2021	25.03.2021	26.03.2021	27.03.2021	28.03.2021
Suppe	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 51 kcal / 211 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 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 46 kcal / 191 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,61 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,95 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
Vollkost	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,58 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 74 kcal / 311 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,93 g	Brennwert 103 kcal / 429 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,36 g	Brennwert 104 kcal / 436 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 50 kcal / 211 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,20 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,69 g
Leichte Vollkost	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,05 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,18 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,93 g	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,74 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,82 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,75 g
Vegetarisch	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 92 kcal / 386 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,27 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,91 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,94 g	Brennwert 147 kcal / 617 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,92 g	Brennwert 71 kcal / 295 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,66 g	Brennwert 138 kcal / 578 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,69 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,68 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,70 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 120 kcal / 503 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,79 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,85 g	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,82 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 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 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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 250 kcal / 1046 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,98 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 11,1 g Salz 1,51 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,93 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,61 g	Brennwert 242 kcal / 1013 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,90 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,61 g	Brennwert 211 kcal / 884 kJ Fett 11,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,33 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 0,79 g	Brennwert 239 kcal / 999 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,71 g	Brennwert 270 kcal / 1131 kJ Fett 16,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,52 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,41 g	Brennwert 240 kcal / 1005 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,53 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g