

KW 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	11.07.2022	12.07.2022	13.07.2022	14.07.2022	15.07.2022	16.07.2022	17.07.2022
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel (G,a,Ei) Sauerkraut (M,11) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Tortellini Tricolore Carne (G,a,Ei) Bechamel-Käsesauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kräuterkartoffeln	S, R Nudel-Gemüse-Eintopf mit Wursträdle (G,a,Sel,Sen,02,03,11)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbsen (M,01)
Leichte Vollkost	S Geschnetztes Forstmeister Art (SO2,03) Romanesco (M,01) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Leipziger Allerlei (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnetztes Fusilli (G,a) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Karottensoufflee (G,a,Ei,M,11) Gemüserais (M,01) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce (M) Makkaroni (G,a)	V Fettucine (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03)	V Blumenkohlmedaillon (G,a,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	V Omelette (Ei,M,11) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,02,03,06) Streifengemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Romanesco (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen (Ei) Sauce 'mexikanische Art' Curryreis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Leberragout Berliner Art (03) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Hähnchenkeule (G,a,Soj) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten Braune Sauce Rotkohl (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 (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Rettich Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	11.07.2022	12.07.2022	13.07.2022	14.07.2022	15.07.2022	16.07.2022	17.07.2022
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 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 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 / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 g	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 55 kcal / 232 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 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 98 kcal / 412 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,10 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,88 g	Brennwert 107 kcal / 448 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,39 g	Brennwert 81 kcal / 337 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,61 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 136 kcal / 570 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 0,86 g
Leichte Vollkost	Brennwert 116 kcal / 483 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,45 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 139 kcal / 581 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,78 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 12,8 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,05 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 118 kcal / 494 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,74 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 210 kcal / 878 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g Kohlenhydrate 18,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,31 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 119 kcal / 497 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,28 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,47 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 80 kcal / 336 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,02 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 144 kcal / 601 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,08 g	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,56 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,04 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 1,33 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 225 kcal / 942 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,70 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 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 292 kcal / 1220 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,4 g Salz 1,47 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g