

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	18.01.2021	19.01.2021	20.01.2021	21.01.2021	22.01.2021	23.01.2021	24.01.2021
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)	R Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	GE Paniertes Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (G,a,M) mit Tomatensauce (04) und Rigatoni (G,a)	Tortellini Tricolore Carne (G,a,Ei,M) mit Bechamel-Käsesauce (M) dazu Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Fagottini Pesto Rosso (G,a,Ei,M) mit Bärlauchsauce (M)	V Ravioli Pesto mit (G,a,Ei,M) Gemüsebolognese (M) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Lachs-Lasagne (G,a,Ei,F,M)	V Italienischer Gemüseeintopf (G,a)	S Schweinesteak mit Pestonudeln (G,a,Ei,M,02) und Ratatouillegemüse (04)
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) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M) 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 (Ei,M,11) buntem 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 'mexikanischer Art' dazu Curryreis (M) 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 Geflügelsauce und (03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten mit brauner Sauce und Rotkohl dazu (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M,Sen,04)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerrjoghurt (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 Variation von verschiedenem Schnittkäse 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 (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Frischkäseeecke (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 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	18.01.2021	19.01.2021	20.01.2021	21.01.2021	22.01.2021	23.01.2021	24.01.2021
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 16 kcal / 68 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,84 g	Brennwert 58 kcal / 241 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,07 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 159 kcal / 666 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,33 g	Brennwert 112 kcal / 467 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,83 g	Brennwert 112 kcal / 469 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,61 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,08 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,14 g	Brennwert 152 kcal / 635 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,41 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,21 g	Brennwert 37 kcal / 155 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,24 g	Brennwert 40 kcal / 168 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 3,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,53 g
Leichte Vollkost	Brennwert 105 kcal / 438 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,45 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 24,4 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,26 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,98 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 128 kcal / 534 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,58 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 103 kcal / 432 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,54 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,52 g
Vegetarisch	Brennwert 115 kcal / 482 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,58 g	Brennwert 204 kcal / 853 kJ Fett 9,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 21,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,57 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 141 kcal / 588 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,78 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 110 kcal / 461 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 1,32 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 / 386 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,58 g	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,87 g	Brennwert 141 kcal / 591 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 2,35 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 105 kcal / 441 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,82 g	Brennwert 54 kcal / 224 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,55 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,40 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 / 944 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,96 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,08 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 260 kcal / 1086 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,29 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,13 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