

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	25.01.2021	26.01.2021	27.01.2021	28.01.2021	29.01.2021	30.01.2021	31.01.2021
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 (04)	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 Pastinakengemüse (M,01) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) 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,02,03,11)	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 Geflügelklößle mit (G,a) Dillsauce und (M,04) mediterranem Gemüse (04) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,Ei,M,Sel) dazu Tomatensauce (04) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (Sel,Sen,03,11) 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 mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	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 Pastinakengemüse (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 (Sen,02,03,11) Senfsauce und (Sen) Bauernkartoffeln mit Gemüse (M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) 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 auf (02,03,11) brauner Sauce mit 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,01)	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) und Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	25.01.2021	26.01.2021	27.01.2021	28.01.2021	29.01.2021	30.01.2021	31.01.2021
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 68 kcal / 283 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,15 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 39 kcal / 162 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,29 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,36 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 112 kcal / 470 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,77 g	Brennwert 156 kcal / 653 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,69 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,20 g	Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,33 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 89 kcal / 374 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 1,81 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,81 g	Brennwert 44 kcal / 184 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,57 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,19 g
Leichte Vollkost	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 80 kcal / 333 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,15 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,86 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 207 kcal / 866 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 30,9 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,97 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,15 g	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,62 g
Vegetarisch	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,83 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,24 g	Brennwert 105 kcal / 438 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,99 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 97 kcal / 408 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,50 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 77 kcal / 320 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,33 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 204 kcal / 853 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,28 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 149 kcal / 625 kJ Fett 9,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,22 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,45 g	Brennwert 203 kcal / 851 kJ Fett 11,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,40 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,6 g Salz 1,18 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 / 1044 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,10 g Kohlenhydrate 21,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,32 g

alle Nährwerte je 100g