

KW 40	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	30.09.2024	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	04.10.2024	05.10.2024	06.10.2024
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe Würfelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe Gemüseaultaschen (G,a,Ei,Sel)
<b>Vollkost</b>	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Rosenkohl (M,01) Spätzle (G,a,Ei)	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Paprikagemüse (M,01,04) Penne (G,a)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Pastinakengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenwürfel (M,01) Fusilli (G,a)	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) Champignon Rahmsauce (M,SO2,03) Leipziger Allerlei (M) Kartoffelknödel (Ei)	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Risi-Bisi (M,01)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegane Bratwurst (mit Gemüse) (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce (M) Pastinakengemüse (M,01) Kartoffeln	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Grüne Sauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Grünkohl-Hanfburger (11) Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) Reis (M,01)	V Gemüseaultaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce vegi (M)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Vital</b>	S Wirsingroulade (M,Sen) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Geflügelklößle (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenwürfel (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
<b>Abendessen</b>	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käse Trio eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M,11) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 40	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	30.09.2024	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	04.10.2024	05.10.2024	06.10.2024
<b>Suppe</b>	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 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 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,03 g	Brennwert 158 kcal / 660 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,91 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,50 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,10 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,50 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,50 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,79 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 5,0 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,94 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,56 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,60 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 147 kcal / 613 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,42 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
<b>Vital</b>	Brennwert 68 kcal / 285 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,72 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,85 g	Brennwert 74 kcal / 308 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,66 g	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,48 g	Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,39 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,23 g
<b>Dessert</b>	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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 293 kcal / 1228 kJ Fett 19,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,06 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,51 g	Brennwert 324 kcal / 1354 kJ Fett 24,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 15,4 g Salz 2,18 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g