

| KW 43                   | Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| R5                      | 21.10.2024   | 22.10.2024   | 23.10.2024   | 24.10.2024   | 25.10.2024  | 26.10.2024   | 27.10.2024   |
| <b>Suppe</b>            | R<br>Kraftbrühe<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)  | R<br>Stuttgarter Cremesuppe<br>(M,Sel)   | S<br>Suppenmaultaschen<br>(G,a,Ei,Sel)<br>Kraftbrühe   | V<br>Blumenkohlcremesuppe<br>(M)   | V<br>Gemüsebrühe<br>Backerbsen<br>(G,a,Ei,M)  | V<br>Serbische Bohnensuppe<br>(M)  | V<br>Gemüsecremesuppe<br>(M,Sel)   |
| <b>Vollkost</b>         | S<br>Leberknödel<br>(G,a,Ei)<br>Sauerkraut<br>(M,06)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)  | R<br>Tortellini Tricolore Carne<br>(G,a,Ei)<br>Bechamel-Käsesauce<br>(M)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                          | S, R<br>Gefüllte Paprika<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)   | S, R<br>Fleischkäse<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)           | F<br>Seelachs in Butter<br>(G,a,F,M)<br>Zitronen-Dill-Sauce<br>(F,M,SO2,03)<br>Karottenscheiben<br>(M,01)<br>Kräuterkartoffeln                        | S, R<br>Nudel-Gemüse-Eintopf mit<br>Wurstädle<br>(G,a,Sel,Sen,02,03,11)  | GE<br>Hähnchenbrustfilet Piccata<br>(G,a,M,11)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)<br>Penne<br>(G,a)<br>Erbsen in Creme<br>(M)                               |
| <b>Leichte Vollkost</b> | S<br>Geschnetzeltes Forstmeister Art<br>(SO2,03)<br>Romanobohnen<br>(M,01)<br>Fusilli<br>(G,a)   | V<br>Apfelstrudel<br>(G,a,Ei)<br>Vanillesauce<br>(M)   | S<br>Schweinehackbraten<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,03)<br>Braune Sauce<br>Kohlrabi in feiner Creme<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M) | R<br>Rindergeschnetzeltes<br>Fusilli<br>(G,a)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)   | V<br>Apfelküchle<br>(G,a,Ei,M)<br>Vanillesauce<br>(M)   | S<br>Oberländer<br>(Sel,Sen,11)<br>Braune Sauce<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a,M,01)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                 | R, WI<br>Hirschragout<br>(03)<br>Rotkohl<br>(06)<br>Serviettenknödel<br>(G,a,Ei)   |
| <b>Vegetarisch</b>      | V<br>Gemüsebällchen<br>(G,a,Soj)<br>Kräutersauce vegi<br>(M,Sen,04)<br>Kohlrabi-Apfelgemüse<br>(M,01,03)<br>Reis<br>(M,01)                         | V<br>Käsespätzle<br>(G,a,Ei,M,01)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)   | V<br>Gefüllte Zucchini<br>(M,11)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Makkaroni<br>(G,a)  | V<br>Rigatoni<br>(G,a)<br>Champignons in Zwiebelcreme<br>(G,a,M,SO2,03)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                             | V<br>Blumenkohlmedaillon<br>(G,a,M)<br>Kräuterquark<br>(M)<br>Kartoffeln  | V<br>Omelette<br>(Ei,M,11)<br>Gemüse in Sauce Hollandaise<br>(Ei,M,Sen)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln                                  | V<br>Frühlingsrolle<br>(G,a,Ei,Soj)<br>süß-sauer Sauce<br>(M,SO2,01,03,06)<br>Streifengemüse<br>(M,Sel,01)<br>Gemüsereis<br>(M,01)                     |
| <b>Vital</b>            | LA<br>Lammfrikadelle<br>(G,a,Ei)<br>Rosmarinsauce<br>Romanobohnen<br>(M,01)<br>Würfel-Kartoffeln   | S<br>Schweineroulade gefüllt mit<br>Speck<br>(Sel,Sen)<br>Rahmsauce<br>(M)<br>Spätzle<br>(G,a,Ei)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen) | S<br>Rote Wurst<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Kartoffeleintopf<br>(Sel)  | S<br>Fleischklößchen<br>(Ei)<br>Sauce 'mexikanische Art'<br>Curryreis<br>(M,01)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                     | R<br>Leberragout Berliner Art<br>(03)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)  | GE<br>Hähnchenkeule<br>(Sen)<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a,M,01)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln     | R<br>Rinderbraten<br>Braune Sauce<br>Rotkohl<br>(06)<br>Kräuter-Bechamel-Kartoffeln<br>(M)   |
| <b>Dessert</b>          | V<br>Mirabellen-Kompott<br>(03)  | V<br>Erdbeerjoghurt<br>(M)   | V<br>Frisches Obst   | V<br>Vanillepudding<br>(M)   | V<br>Frisches Obst  | V<br>Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel<br>(M)  | V<br>Stracciatella-Joghurt<br>(M)  |
| <b>Abendessen</b>       | S<br>Zungenwurst<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Schmelzkäse Kräuter<br>(M,11)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | V<br>Nudelsalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06)<br>Tilsiter<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)                 | S<br>Kalbsleberwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Butterkäse<br>(M)<br>Rettich<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)             | S<br>Salami<br>(02,03)<br>Käseaufschnitt<br>(M,01,02)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Lyoner<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Salami-Schmelzkäse<br>(M,02,03,11)<br>Waldorfsalat<br>(N,b,Sel,02)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Bierwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Kräuterfrischkäse<br>(M)<br>Senfgurke<br>(Sen,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Eiersalat<br>(G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06)<br>Gouda<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

| KW 43                   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| R5                      | 21.10.2024  | 22.10.2024   | 23.10.2024   | 24.10.2024   | 25.10.2024   | 26.10.2024  | 27.10.2024   |
| <b>Suppe</b>            | Brennwert 70 kcal / 292 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 2,3 g<br>Salz 0,86 g   | Brennwert 49 kcal / 203 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 0,96 g     | Brennwert 44 kcal / 185 kJ<br>Fett 1,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,09 g     | Brennwert 48 kcal / 201 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g<br>Kohlenhydrate 3,8 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,87 g       | Brennwert 102 kcal / 425 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,16 g   | Brennwert 55 kcal / 232 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g<br>Kohlenhydrate 4,6 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,99 g    | Brennwert 50 kcal / 209 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 4,1 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 0,7 g<br>Salz 0,97 g     |
| <b>Vollkost</b>         | Brennwert 81 kcal / 340 kJ<br>Fett 4,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g<br>Kohlenhydrate 6,6 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 4,2 g<br>Salz 0,96 g    | Brennwert 139 kcal / 582 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g<br>Kohlenhydrate 20,5 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 4,9 g<br>Salz 0,80 g   | Brennwert 60 kcal / 252 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g<br>Kohlenhydrate 4,0 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,60 g     | Brennwert 88 kcal / 369 kJ<br>Fett 6,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,55 g<br>Kohlenhydrate 3,1 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,1 g<br>Salz 1,21 g       | Brennwert 81 kcal / 337 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,61 g     | Brennwert 76 kcal / 317 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 3,1 g<br>Salz 1,01 g    | Brennwert 124 kcal / 518 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g<br>Kohlenhydrate 14,1 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 7,7 g<br>Salz 0,96 g   |
| <b>Leichte Vollkost</b> | Brennwert 87 kcal / 362 kJ<br>Fett 2,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 12,4 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 2,6 g<br>Salz 0,42 g   | Brennwert 125 kcal / 521 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g<br>Kohlenhydrate 24,0 g<br>davon Zucker 13,5 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,26 g  | Brennwert 63 kcal / 263 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g<br>Kohlenhydrate 3,6 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 0,88 g     | Brennwert 102 kcal / 426 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 2,6 g<br>Salz 0,76 g     | Brennwert 141 kcal / 589 kJ<br>Fett 5,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g<br>Kohlenhydrate 19,8 g<br>davon Zucker 11,5 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,16 g  | Brennwert 96 kcal / 403 kJ<br>Fett 7,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,51 g<br>Kohlenhydrate 3,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,87 g    | Brennwert 80 kcal / 335 kJ<br>Fett 1,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g<br>Kohlenhydrate 10,7 g<br>davon Zucker 2,9 g<br>Eiweiß 4,4 g<br>Salz 1,21 g    |
| <b>Vegetarisch</b>      | Brennwert 117 kcal / 489 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g<br>Kohlenhydrate 13,6 g<br>davon Zucker 2,8 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,78 g  | Brennwert 222 kcal / 930 kJ<br>Fett 13,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,47 g<br>Kohlenhydrate 16,8 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,42 g  | Brennwert 101 kcal / 421 kJ<br>Fett 1,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g<br>Kohlenhydrate 17,5 g<br>davon Zucker 2,3 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,60 g   | Brennwert 134 kcal / 559 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g<br>Kohlenhydrate 19,3 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,96 g     | Brennwert 92 kcal / 385 kJ<br>Fett 1,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g<br>Kohlenhydrate 13,2 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 4,8 g<br>Salz 0,29 g    | Brennwert 81 kcal / 339 kJ<br>Fett 3,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g<br>Kohlenhydrate 8,5 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,48 g    | Brennwert 97 kcal / 406 kJ<br>Fett 4,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g<br>Kohlenhydrate 11,5 g<br>davon Zucker 2,7 g<br>Eiweiß 2,5 g<br>Salz 0,65 g    |
| <b>Vital</b>            | Brennwert 79 kcal / 330 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g<br>Kohlenhydrate 7,3 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,65 g    | Brennwert 124 kcal / 518 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 7,4 g<br>Salz 1,00 g   | Brennwert 73 kcal / 306 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g<br>Kohlenhydrate 5,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 0,80 g     | Brennwert 142 kcal / 596 kJ<br>Fett 5,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g<br>Kohlenhydrate 12,9 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 4,0 g<br>Salz 1,09 g     | Brennwert 66 kcal / 276 kJ<br>Fett 2,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 6,8 g<br>Salz 0,32 g     | Brennwert 109 kcal / 456 kJ<br>Fett 6,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g<br>Kohlenhydrate 6,0 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 6,8 g<br>Salz 2,56 g   | Brennwert 52 kcal / 219 kJ<br>Fett 1,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g<br>Kohlenhydrate 6,4 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 1,26 g     |
| <b>Dessert</b>          | Brennwert 77 kcal / 322 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 17,7 g<br>davon Zucker 15,9 g<br>Eiweiß 0,2 g<br>Salz 0,10 g  | Brennwert 102 kcal / 427 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 14,5 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,13 g  | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g   | Brennwert 78 kcal / 326 kJ<br>Fett 1,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 10,0 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,18 g     | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g   | Brennwert 103 kcal / 429 kJ<br>Fett 2,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g<br>Kohlenhydrate 16,0 g<br>davon Zucker 14,0 g<br>Eiweiß 2,8 g<br>Salz 0,11 g | Brennwert 125 kcal / 523 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g<br>Kohlenhydrate 16,2 g<br>davon Zucker 14,7 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,10 g  |
| <b>Abendessen</b>       | Brennwert 225 kcal / 942 kJ<br>Fett 11,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g<br>Kohlenhydrate 20,1 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 8,4 g<br>Salz 1,70 g | Brennwert 263 kcal / 1099 kJ<br>Fett 14,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g<br>Kohlenhydrate 23,6 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,19 g | Brennwert 268 kcal / 1123 kJ<br>Fett 15,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g<br>Kohlenhydrate 22,2 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 9,6 g<br>Salz 1,42 g | Brennwert 292 kcal / 1220 kJ<br>Fett 18,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g<br>Kohlenhydrate 20,0 g<br>davon Zucker 1,4 g<br>Eiweiß 11,4 g<br>Salz 1,47 g | Brennwert 263 kcal / 1101 kJ<br>Fett 16,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g<br>Kohlenhydrate 21,3 g<br>davon Zucker 3,0 g<br>Eiweiß 7,3 g<br>Salz 1,25 g | Brennwert 210 kcal / 879 kJ<br>Fett 10,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g<br>Kohlenhydrate 19,6 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 8,5 g<br>Salz 1,39 g | Brennwert 241 kcal / 1010 kJ<br>Fett 13,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g<br>Kohlenhydrate 19,4 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 9,3 g<br>Salz 1,31 g |

alle Nährwerte je 100g