

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel vom Schweinehals Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	S Häxle (11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Kräutersauce (M,Sen,04) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
Leichte Vollkost	S gefüllter Braten zum Martinstag (Sel,Sen,SO2,02,03,11) Orangensauce (G,c,Ei,03) Kartoffelknödel (Ei) Rotkohl (06)	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffeln	V Makkaroni (G,a) Sauce Carbonara (M,02,03,04,11) Blattsalat	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Reis (M,01) Zitronensauce (M,SO2,03)	V Gemüseschnitzel (G,a) Käsecreme (M,01,11) Penne (G,a) Blattsalat	V Milchreis (M) Pfirsichkompott	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Reis (M,01) Karottensauce (M)
Vital	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	V Rigatoni (G,a) Curry-Apfel-Sauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen,03)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeeryoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeeryoghurt (M)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024
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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 37 kcal / 154 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
Vollkost	Brennwert 253 kcal / 1057 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 22,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,78 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,18 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,75 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 142 kcal / 592 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,70 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 70 kcal / 291 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,16 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,16 g
Leichte Vollkost	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,36 g	Brennwert 134 kcal / 561 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 71 kcal / 296 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,50 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,94 g	Brennwert 45 kcal / 189 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,14 g
Vegetarisch	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,55 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,79 g	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,34 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,44 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,13 g	Brennwert 66 kcal / 276 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,62 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,80 g
Vital	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,14 g	Brennwert 112 kcal / 468 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,13 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,5 g Salz 2,69 g	Brennwert 43 kcal / 180 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,31 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,60 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 136 kcal / 568 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,80 g
Dessert	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 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 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 195 kcal / 817 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,36 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 222 kcal / 929 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,82 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,54 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g