

KW 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Suppe	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	R Kraftbrühe Grießklößchen (G,a,Ei)	V Brokkolicremesuppe (M)	R Kraftbrühe Eierstich (Ei,M)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,01) Kartoffeln	R Bifteky vom Rind (Ei,M) Pikante Sauce Duvec-Reis (04) Coleslaw (Ei,M,Sen,02)	F Lachs im Blätterteigmantel (G,a,F,M,01) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Dillkarotten (M) Kräuterkartoffeln	KA Kalbsbraten Waldpilzcremesauce (M) Mandelbrokkoli (M,N,a,01) Spätzle (G,a,Ei)	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	R Rindfleischnudeltopf mit Wintergemüse (G,a,Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Steckrüben Würfel (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Coleslaw (Ei,M,Sen,02)	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Braune Sauce Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	WI Junghirschragout Försterin Art Apfel-Zimt-Rotkohl (03,06) Serviettenknödel (G,a,Ei)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Marktgemüse (M,01) Reis (M,01)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G,a,Soj) Tomaten-Curry-Sauce (M) Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse (M,01) Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce (M)	V Valessschnitzel Natur (G,a,f,Ei,M) Karottensauce (M) Penne (G,a) Coleslaw (Ei,M,Sen,02)	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) Kräuterreis (M,01)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischsauce (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Coleslaw (Ei,M,Sen,02)	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) Preiselbeerrahmsauce (M) Dillkarotten (M) Risolee Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffelwedges Coleslaw (Ei,M,Sen,02)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Brokkoliröschen (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Steckrüben Würfel (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Bananenquarkcreme (M)	V Bratapfeljoghurt (M)	V Zimtquark mit Spekulatius und Apfelwürfel (M,01,03)	V Frisches Obst	R Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Festtags-Aufschnitt fein garniert (Ei,Sen,Sen,01,02,03) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Weihnachts-Käseteller festlich garniert (M,01) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sel,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sen,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sen,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Suppe	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 65 kcal / 273 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,05 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	Brennwert 32 kcal / 134 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g
Vollkost	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,51 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,20 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,08 g	Brennwert 114 kcal / 476 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,63 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,66 g	Brennwert 92 kcal / 387 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,49 g	Brennwert 75 kcal / 314 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 55 kcal / 231 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,54 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,14 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,80 g	Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,72 g	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,43 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,75 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 121 kcal / 508 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,68 g
Vegetarisch	Brennwert 148 kcal / 618 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 106 kcal / 442 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,51 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,27 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,89 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 147 kcal / 617 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,81 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,76 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 46 kcal / 192 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,48 g	Brennwert 102 kcal / 426 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,72 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,71 g	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,83 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,07 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 16,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,15 g	Brennwert 66 kcal / 277 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,10 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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
Abendessen	Brennwert 215 kcal / 899 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 155 kcal / 649 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,66 g	Brennwert 274 kcal / 1146 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,13 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,5 g Salz 1,73 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 265 kcal / 1108 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,62 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,23 g

alle Nährwerte je 100g