

## Speiseplan vom 01.11.2021 bis 07.11.2021, 44. Kalenderwoche

	Montag 01.11.2021	Dienstag 02.11.2021	Mittwoch 03.11.2021	Donnerstag 04.11.2021	Freitag 05.11.2021	Samstag 06.11.2021	Sonntag 07.11.2021
<b>Menü I</b>	Puten- geschnetzeltes, Romanesco, Butterreis 743,3 kcal 3119,5 kJ 10,9 g E: 43,8 g F: 27 g K: 76,5 g * 1, 3, 11, 35, a, g	Möhrenpfanne mit Schweine- fleisch, Vollkornreis, Feldsalat, Balsamico- dressing 931,3 kcal 3251,5 kJ 12,9 g E: 40 g F: 41,4 g K: 66,4 g * 1, 2, 3, 4, 5, a, f, g, j, l, a1	Entenkeule, Soße, Rotkohl, Bio-Kartoffeln 696,4 kcal 2922 kJ 10,4 g E: 34,2 g F: 31 g K: 52,9 g * 3, g	Nacknbraten, Soße, Kartoffelbrei, Karotten 938,9 kcal 3917,3 kJ 24,9 g E: 40,2 g F: 54,5 g K: 67,3 g * 1, 3, 5, 15, g, l	Fischfilet in Cornflakes- panade, Schnittlauch- soße, Kartoffelbrei, Kopfsalat 883,5 kcal 3705,8 kJ 14,2 g E: 30,5 g F: 41,9 g K: 78,4 g * 1, 3, 5, 15, 18, a, c, d, g, j, l, a1, a3	Weißer Bohnensuppe mit Kochwurst und Bio- Kartoffeln 595,9 kcal 2490,6 kJ 3,4 g E: 22,8 g F: 56,9 g K: 71, a, b, u, g, a1 * 2, 3, 8, i	Schnitzel, Currysoße, Erbsen- gemüse, Bio- Kartoffeln 865,8 kcal 3616,8 kJ 10,3 g E: 41,5 g F: 38,5 g K: 82,9 g * 1, a, b, d, g, a1
<b>Menü II</b>	Gegrillte Haxe, Rahmwirsing, Kartoffeln 542,3 kcal 2282,3 kJ 5,3 g E: 47,5 g F: 16,3 g K: 47 g * 8, a, g	Matjes, Hausfrauen- soße, Bio- Röstkartoffeln, Feldsalat 1125,7 kcal 4670,2 kJ 14,5 g E: 25 g F: 89,7 g K: 51,4 g * 1, 2, 3, 5, 9, c, d, g, j, l	Hackfleisch- eintopf, Brötchen 550,2 kcal 2301,5 kJ 7,9 g E: 36,6 g F: 18,7 g K: 56 g * 15, a, g, m	Bärlauch- hähnchen, Mais in Tomatenrahm, Nudeln 590,6 kcal 2468,6 kJ 6,9 g E: 33 g F: 22,6 g K: 32,5 g * 1, a, g	Leber- geschnetzeltes, Kartoffelbrei, Bohnensalat 962,7 kcal 4038,4 kJ 18,1 g E: 52,5 g F: 36,5 g K: 100,3 g * 1, 3, 5, 15, a, g, l, a1		
<b>Vegetarisch</b>	Kürbissuppe, Grießbrei, Pflirsichkompott 548,7 kcal 2328,7 kJ 5 g E: 17,6 g F: 7,5 g K: 101,2 g * a, g, a1	Sellerieschnitte, Schnittlauch- soße, Bio- Kartoffeln, Kaisergemüse 446,6 kcal 1866,9 kJ 3,1 g E: 13,1 g F: 7,4 g K: 62,8 g * 1, 18, a, g, i, a1	Gef. Paprikaschote, Ratatouille in Soße, Bio - Kartoffeln 599,2 kcal 2510,7 kJ 6,2 g E: 18,8 g F: 23,4 g K: 63,3 g * 1, a, c, f, g, i, j, a1	Curry - Gemüse- gulasch, Spiralnudeln 64,1 kcal 283,1 kJ 0,2 g E: 2,8 g F: 3,1 g K: 6,6 g * a	Gemüse- bolognese, Nudeln, Kopfsalat, Sylter Dressing 411,2 kcal 1723,1 kJ 2,4 g E: 2,4 g F: 20,9 g K: 9,9 g * 15, c, f, g, i, j	Gemüsepfanne Orientalisch, Butterreis 364,1 kcal 1548,2 kJ 0,5 g E: 8,8 g F: 1,7 g K: 78,4 g * 1, a, g, k	Gemüse- bratling, Currysoße, Bio- Kartoffeln, Erbsen 785,5 kcal 3291,8 kJ 8,9 g E: 25,1 g F: 26,9 g K: 104,3 g * 1, a, b, d, g, i, a1
<b>Schonkost</b>	Puten- geschnetzeltes, Romanesco, Reis 608,4 kcal 2558,5 kJ 6 g E: 40,5 g F: 19,4 g K: 64,4 g * 1, 11, 35, g	Möhrenpfanne Vollkornreis 758,5 kcal 2536,3 kJ 10 g E: 38,3 g F: 25,8 g K: 60,9 g * 1, 2, 4, a, f, g, a1	Hackfleisch- eintopf, Brötchen 521 kcal 2178,2 kJ 8,2 g E: 35,2 g F: 18,5 g K: 50,4 g * 15, a, g, i, m	Nacknbraten, Möhren, Kartoffelbrei, Soße 839,1 kcal 3505,3 kJ 19,2 g E: 39,3 g F: 45,5 g K: 63,7 g * 1, 3, 5, 15, g, l	Fischfilet, Rahmspinat, Kartoffelpüree 851,6 kcal 3557,7 kJ 9,8 g E: 46,3 g F: 54,6 g K: 39,2 g * 1, 3, 5, 15, a, d, g, l, a1	Kartoffelsuppe mit Wurst 461,7 kcal 1920,7 kJ 11,1 g E: 14,9 g F: 25,9 g K: 39,6 g * 1, 2, 3, 5, 8, 15, g, i, j, l	Hähnchen- brust, Schwarz- wurzeln in Rahm, Bio- Kartoffeln 650,2 kcal 2706,7 kJ 12,3 g E: 37,6 g F: 29,4 g K: 53,4 g * 1, g
<b>Dessert</b>	Apfel - Zimtspeise 129,5 kcal 549,6 kJ 0,6 g E: 3,3 g F: 1 g K: 26,4 g * 3, g	Eingedickte Mandarinen 106,3 kcal 452,1 kJ 0,1 g E: 0,7 g F: 0,3 g K: 24,8 g * 11	Müsli 172,4 kcal 728,4 kJ 0,6 g E: 4 g F: 1,7 g K: 34,3 g * 1, a, g, a1, a2, a3, a4	Pistazien - Pudding 142,3 kcal 604,1 kJ 1,3 g E: 4,3 g F: 1,9 g K: 27,2 g * 1, g, h, h3	Dickmilch mit Himbeeren 123,9 kcal 518,1 kJ 3,8 g E: 5,2 g F: 5,8 g K: 12 g * g	Schokopudding mit Sahne 165,3 kcal 693,5 kJ 5,1 g E: 4,6 g F: 8 g K: 18,3 g * 32, g	Vanillequark 157,8 kcal 666,1 kJ 0,4 g E: 17,2 g F: 0,7 g K: 19,8 g * g

## Speiseplan vom 08.11.2021 bis 14.11.2021, 45. Kalenderwoche

	Montag 08.11.2021	Dienstag 09.11.2021	Mittwoch 10.11.2021	Donnerstag 11.11.2021	Freitag 12.11.2021	Samstag 13.11.2021	Sonntag 14.11.2021
<b>Menü I</b>	Hähnchenbrustfilet knusper, Geflügelrahmsoße, Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln E: 614,3 kcal F: 2572,2 kJ G: 7,4 g E: 33,5 g F: 18,3 g K: 66 g * 1, 5, 32, 33, 34, a, g, l, a1, a3	Königsberger Klopse, Karpersoße, Bio-Kartoffeln, Rote Beete E: 730,9 kcal F: 3047 kJ G: 14,8 g E: 36,2 g F: 41,7 g K: 48,5 g * 1, 3, 11, 35, a, c, g, i, k, a1	Sauerkrautauflauf mit Kasseler, Bio-Kartoffeln E: 865,5 kcal F: 3630,9 kJ G: 20,9 g E: 28,8 g F: 36,4 g K: 99,2 g * 2, 3, 8, a, g	Putenoberkeule, Rahmsoße, Romanesco, Bio-Kartoffeln E: 708,1 kcal F: 2954,4 kJ G: 10,3 g E: 31,7 g F: 30,6 g K: 50,5 g * 1, 3, 5, 32, 33, 34, a, g, l	Seelachsfilet, Kressesoße, Bio-Kartoffeln, Brokkoli E: 763,2 kcal F: 3188,1 kJ G: 2,9 g E: 43,2 g F: 22,9 g K: 44,3 g * 1, 18, a, d, g, a1	Kartoffelsuppe mit Fleischbeilage E: 655,4 kcal F: 2722,5 kJ G: 20,1 g E: 41,7 g F: 41,4 g K: 1, 2, 3, 8, g * 1, 2, 3, 5, 8, 15, g, i, j, l	Kasselerbraten, Soße, Erbsen und Möhren, Bio-Kartoffeln E: 666,9 kcal F: 2784,1 kJ G: 8,6 g E: 35 g F: 24,7 g K: 48,9 g * 1, 2, 3, 8, g
<b>Menü II</b>	Maccaroni-auflauf mit Schinkenstreifen und Gemüse, bunter Mischsalat E: 899,1 kcal F: 3739,8 kJ G: 8,6 g E: 32,8 g F: 29,5 g K: 84,3 g * 1, 2, 3, 8, 15, a, c, g, i, j, a1	Andalusisches Fischragout, Reis, Chniakohl E: 794,3 kcal F: 3329,3 kJ G: 10 g E: 34 g F: 23,9 g K: 67,8 g * 3, 6, a, b, d, g	Rinder-geschnetzeltes, Bio-Kartoffeln und Pariser Möhren E: 609,2 kcal F: 2539,1 kJ G: 10,3 g E: 38,2 g F: 25,8 g K: 49,5 g * 1, a, g	Cordon Bleu, Soße, Bio-Kartoffeln, grüne Bohnen E: 726,7 kcal F: 3024,6 kJ G: 9,8 g E: 32,7 g F: 37 g K: 60,8 g * 1, a, g, a1	Cevapcici, Zaziki, Tomatenreis, Krautsalat E: 1292,3 kcal F: 5407,9 kJ G: 26,8 g E: 45,3 g F: 71,5 g K: 111,2 g * 1, 3, 5, c, g, l		
<b>Vegetarisch</b>	Currylinsen, Vollkornbrötchen, Blattsalat E: 802,9 kcal F: 3357 kJ G: 15,3 g E: 24,8 g F: 40,7 g K: 78 g * 15, a, c, g, j, m	Gemüsebratling, Bio-Kartoffeln, Blumenkohl in Rahm E: 690,7 kcal F: 2889,4 kJ G: 4,2 g E: 12,5 g F: 15,4 g K: 75 g * 32, a, g, a1, a4	Möhrenpfanne mit Porree und Rosinen, Vollkornreis E: 635,2 kcal F: 2018,8 kJ G: 9,9 g E: 9,6 g F: 19,7 g K: 72,4 g * 1, 2, 4, a, f, g, a1	Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln E: 610,4 kcal F: 2534 kJ G: 10,9 g E: 19,1 g F: 27,1 g K: 61,7 g * 1, 3, 5, 15, a, c, g, i, l, a1, a2, a3	Vegetarische Bratwurst, dicke Bohnen in Rahm, Bio-Kartoffeln E: 449,6 kcal F: 1885 kJ G: 10,9 g E: 20,5 g F: 14,3 g K: 54 g * 2, 3, 8, a, f, g, i	Dampfnudeln, Vanillesoße, Sauerkirschen E: 593,4 kcal F: 2510,6 kJ G: 3,1 g E: 14,7 g F: 6 g K: 117,8 g * a, c, g, a1	Blumenkohl-medaille, Soße, Erbsen und Möhren, Bio-Kartoffeln E: 741,9 kcal F: 3097,1 kJ G: 10 g E: 17,8 g F: 29,5 g K: 77,5 g * 1, 32, a, g, a1
<b>Schonkost</b>	Hähnchenbrustfilet, Geflügelrahmsoße, Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln E: 607,2 kcal F: 2536,9 kJ G: 8,7 g E: 39,2 g F: 24,5 g K: 45,4 g * 1, 5, 32, 33, 34, g, l	Königsberger Klopse, Karpersoße, Kartoffeln, Rote Beete E: 631,1 kcal F: 2631,6 kJ G: 16,1 g E: 33,5 g F: 35,4 g K: 41,5 g * 3, 5, 9, c, f, g, j, l	Rinder-geschnetzeltes, Bio-Kartoffeln, Möhren E: 522,7 kcal F: 2185,8 kJ G: 6 g E: 36,7 g F: 17,3 g K: 50,3 g * 1, g	Putenoberkeule, Rahmsoße, Bio-Kartoffeln E: 495 kcal F: 2066,5 kJ G: 4,7 g E: 30,7 g F: 21,6 g K: 40,1 g * 1, g	Seelachsfilet, Kressesoße, Bio-Kartoffeln, Spinat E: 598,2 kcal F: 2499,1 kJ G: 11,1 g E: 42,6 g F: 25,2 g K: 44,5 g * 1, a, d, g, a1	Kartoffelsuppe E: 461,7 kcal F: 1920,7 kJ G: 11,1 g E: 14,9 g F: 25,9 g K: 39,6 g * 1, 2, 3, 5, 8, 15, g, i, j, l	Kasselerbraten, Soße, Karotten, Bio-Kartoffeln E: 567,3 kcal F: 2369 kJ G: 8,5 g E: 30,9 g F: 24,8 g K: 50,7 g * 1, 2, 3, 8, g
<b>Dessert</b>	Apfelkompott E: 94,5 kcal F: 403,5 kJ G: 0,2 g E: 0,2 g F: 0,2 g K: 23,3 g * 3	Eingedickte Pflaumen E: 128,9 kcal F: 549,1 kJ G: 0,1 g E: 0,4 g F: 0,1 g K: 30,6 g * 3	Sahnepudding, Schokosoße E: 243 kcal F: 1031,1 kJ G: 1,9 g E: 6,4 g F: 2,9 g K: 47,8 g * g	Rhabarbergrütze, Vanillesoße E: 183,2 kcal F: 776,7 kJ G: 1,1 g E: 4 g F: 1,7 g K: 37 g * g	Banane E: 90 kcal F: 376,5 kJ G: 0,1 g E: 1,2 g F: 0,2 g K: 20,1 g * g	Mandelpudding E: 218,2 kcal F: 926 kJ G: 2 g E: 6,9 g F: 3,1 g K: 41,1 g * 1, g	Multicreme E: 264,4 kcal F: 1103,8 kJ G: 9,6 g E: 1,8 g F: 15,3 g K: 29,3 g * g

## Speiseplan vom 15.11.2021 bis 21.11.2021, 46. Kalenderwoche

	Montag 15.11.2021	Dienstag 16.11.2021	Mittwoch 17.11.2021	Donnerstag 18.11.2021	Freitag 19.11.2021	Samstag 20.11.2021	Sonntag 21.11.2021
<b>Menü I</b>	Hühnerfrikassee, Reis, Eisbergsalat, Joghurtdressing süß	Hähnchenroulade "Florenz", Soße, Karotten, Bio-Kartoffeln	Geflügelbratwurst, Schwarzwurzeln in Rahm, Bio-Kartoffeln	Rindercurry, Nudeln, Salat	Fischfilet gebr., Kräutersoße, Bio-Kartoffeln, Spinat	Graupensuppe mit Rindfleisch	Putenschnitzel, Romanesco, Hollandaise, Bio-Kartoffeln
	670,6 kcal 2817,8 kJ 11,8 g E: 37,7 g F: 26,1 g K: 66,1 g * 1, 3, 11, 15, 35, a, c, g, a1	780,1 kcal 3244,5 kJ 17,6 g E: 27,2 g F: 44,5 g K: 45,4 g * 1, 32, a, g, i	555,6 kcal 2326,5 kJ 2,1 g E: 23 g F: 25,4 g K: 53,3 g * 2, 4, 8, a, g, i, j	404,4 kcal 1688,3 kJ 6,7 g E: 35,9 g F: 21,2 g K: 15,2 g * 1, 3, 15, c, g	744,8 kcal 3112,8 kJ 7,1 g E: 47,8 g F: 24,1 g K: 60,1 g * 1, 32, a, d, g, a1	433,3 kcal 1813,6 kJ 3,9 g E: 15,4 g F: 42,4 g K: 1, 32, 34, a, a, g, i, a3	806,2 kcal 3369,7 kJ 6,7 g E: 36,3 g F: 25,6 g K: 58 g * 1, 32, 34, a, c, g, i, a1
<b>Menü II</b>	Leberkäse, Wirsinggemüse, Kartoffelpüree	Heringshappen, (Paprika, Zwiebeln), Bratkartoffeln, Bohnensalat	Rinderbraten, Butterbohnen, Soße, Bio-Kartoffeln	Schweinebraten, Soße, Rotkohl, Klöße	Gefüllte Paprikaschote, Ratatouillegemüse in Tomatenrahm, Reis,		
	838,3 kcal 3484,2 kJ 21 g E: 31,5 g F: 62,6 g K: 33,7 g * 1, 2, 3, 5, 8, 15, a, g, j, l	855,9 kcal 3565,6 kJ 9,9 g E: 25 g F: 58,1 g K: 54 g * 2, 3, 5, 8, 11, 15, d, l	594,1 kcal 2479,8 kJ 6,9 g E: 40,5 g F: 24,2 g K: 46,7 g * 1, a, g, i, j, a1	717 kcal 2997,7 kJ 12,3 g E: 36,4 g F: 28,9 g K: 57,5 g * 1, 3, 32, 34, a, g, j	721,7 kcal 3037 kJ 9,7 g E: 19,3 g F: 25,7 g K: 91,2 g * 1, 2, a, c, f, g, i, j, a1		
<b>Vegetarisch</b>	Gemüseauflauf mit Creme fraiche Soße, Käse überbacken, Bio-Kartoffeln	Karotten-Sesamschnitte, Brokkoli, Kräutersoße, Bio-Kartoffeln	Lasagne mit Gemüse-Sugo, Eisbergsalat, Sylter Dressing	Gemüsegulasch, Nudeln, Mischsalat	Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln, Brötchen	Quarkauflauf mit Kirschen	Blumenkohlmedaillon, Romanesco, Hollandaise, Bio-Kartoffeln
	590,7 kcal 2468 kJ 6,6 g E: 22,1 g F: 14,4 g K: 47,9 g * 15, 18, g	747,3 kcal 3119,5 kJ 9,2 g E: 17,1 g F: 36,5 g K: 68,2 g * 1, 32, a, c, g, i, k, a1	487,8 kcal 2039,2 kJ 11,2 g E: 14,5 g F: 31,7 g K: 24,1 g * 1, 15, a, c, g, i, j, a1	169,3 kcal 720 kJ 5 g E: 5,6 g F: 12,5 g K: 8,7 g * 1, 3, 15, a, c, g	537 kcal 2235,7 kJ 10,9 g E: 16,1 g F: 26,5 g K: 50 g * 1, 3, 5, 15, a, c, g, i, l, m, a1	546,9 kcal 2301,9 kJ 0,6 g E: 54,4 g F: 0,9 g K: 24,7 g * 18, 32, a, c, g	749,9 kcal 3137,8 kJ 4,8 g E: 16,4 g F: 22,7 g K: 68,6 g * 1, 32, 34, a, c, g, i, a1
<b>Schonkost</b>	Hühnerfrikassee mit Spargel, Reis	Fisch gedünstet, Kräutersoße, Brokkoli, Bio-Kartoffeln	Geflügelbratwurst, Schwarzwurzeln, Bio-Kartoffeln	Rindergeschneitztes, Wachsbohnen, Nudeln	Fischfilet, Kräutersoße, Spinat, Bio-Kartoffeln	Graupensuppe mit Rindfleisch	Hähnchenbrust, Soße, Romanesco, Bio-Kartoffeln
	509,8 kcal 2147 kJ 5,3 g E: 35,5 g F: 14,7 g K: 56,6 g * 1, 11, 35, g	617,7 kcal 2593,6 kJ 3,6 g E: 48 g F: 18,6 g K: 59,4 g * 1, a, d, g, a1	546,4 kcal 2286,7 kJ 1,6 g E: 22,2 g F: 26 g K: 50,9 g * 1, 2, 4, 8, g, i, j	350,7 kcal 1459,7 kJ 6 g E: 34,4 g F: 19,3 g K: 6,7 g * 1, g	620,6 kcal 2599,4 kJ 3,3 g E: 47,3 g F: 18 g K: 59,4 g * 1, a, d, g, a1	279,7 kcal 1175,6 kJ 1,7 g E: 22,3 g F: 4,1 g K: 35,4 g * a, i, a3	642,3 kcal 2678,7 kJ 13,3 g E: 39,9 g F: 32,5 g K: 43 g * 1, g
<b>Dessert</b>	Grießpudding, Himbeersoße	Obstsalat	Joghurtspeise mit Kirschen	Schokopudding mit Vanillesoße	Orangencreme	Vanillepudding mit Brombeersoße	Quarkspeise mit Apfel und Zimt
	503,6 kcal 2137,1 kJ 5 g E: 17,8 g F: 7,6 g K: 90,9 g * a, g, a1	119,4 kcal 505 kJ 0,1 g E: 0,8 g F: 0,4 g K: 27,3 g * 1	161,7 kcal 681,3 kJ 2,3 g E: 5 g F: 3,7 g K: 26,6 g * g	183 kcal 776 kJ 2,3 g E: 7,5 g F: 3,5 g K: 30 g * 32, g	264,1 kcal 1103,9 kJ 9,6 g E: 2,4 g F: 15,1 g K: 28,9 g * g	229,2 kcal 972,6 kJ 1,5 g E: 5,6 g F: 2,7 g K: 44,7 g * g	129,5 kcal 549,6 kJ 0,6 g E: 3,3 g F: 1 g K: 26,4 g * 3, g

## Speiseplan vom 22.11.2021 bis 28.11.2021, 47. Kalenderwoche

	Montag 22.11.2021	Dienstag 23.11.2021	Mittwoch 24.11.2021	Donnerstag 25.11.2021	Freitag 26.11.2021	Samstag 27.11.2021	Sonntag 28.11.2021
<b>Menü I</b>	Krakauer, dicke Bohnen, Bio-Kartoffeln 678,8 kcal 2829,6 kJ 14,1 g E: 36,1 g F: 36,5 g K: 46,4 g * 2, 3, 8, 15, a, g	Schlemmerfilet, Soße, Bio-Kartoffeln, Möhrenrohkost 637,5 kcal 2245,7 kJ 9,3 g E: 30,4 g F: 18,7 g K: 62,8 g * a, d, g, a1	Grünkohl, Kasseler, Pinkel, Bio-Kartoffeln 1256,7 kcal 5214,9 kJ 34,1 g E: 47,7 g F: 85,9 g K: 65,4 g * 2, 3, 8, a, j, a4	Nudeln Bolognese, Eisbergsalat, Italienisches Dressing 854,1 kcal 3536,3 kJ 9,6 g E: 41,4 g F: 35,7 g K: 81 g * 3, 5, 15, a, c, i, j, l, a1	Wels gebraten, Senfsoße, Bio-Kartoffeln, Bohnen 956,2 kcal 4001 kJ 17,3 g E: 38,5 g F: 52,6 g K: 73,3 g * 1, a, d, g, j, a1	Steckrüben-eintopf, Kasseler, Bio-Kartoffeln 551,3 kcal 2297,3 kJ 9,5 g E: 31,3 g F: 39,2 g K: 1, 3, 5, 32, 2, 3, 8, g	Sauerbraten, Soße, Rosenkohl, Klöße 826,1 kcal 3471,3 kJ 11,6 g E: 67,5 g F: 34,1 g K: 61,1 g * 1, 3, 5, 32, 34, a, g, l, a1
<b>Menü II</b>	Chinapfanne mit Huhnfleisch, Basmatireis, Chinakohlsalat 566,6 kcal 2385,7 kJ 4,7 g E: 36,1 g F: 14,9 g K: 74,6 g * 2, a, b, d, f, g, a1	Bremer Knipp, Apfelmus und Bio-Salzkartoffeln 1538,4 kcal 6356,8 kJ 51,6 g E: 27,1 g F: 135 g K: 51,9 g * 3, a, a4	Blumenkohl-Brokkoliauflauf mit Hähnchenstreifen, Bio-Kartoffeln 516,4 kcal 2162,7 kJ 11,1 g E: 41,9 g F: 17,9 g K: 41,5 g * 15, a, g	Kotelett, Porreegemüse in Rahm, Bio-Kartoffeln 802,8 kcal 3351 kJ 17,3 g E: 42,4 g F: 39,3 g K: 65,9 g * a, g, a1	Frikadelle, Bohnen, Zwiebelsoße, Bio-Kartoffeln 847,1 kcal 3522,1 kJ 13,4 g E: 40,3 g F: 45,7 g K: 49,4 g * 1, a, c, g, j, a1		
<b>Vegetarisch</b>	Tortellini, Käsesoße, Gemüse, Chinakohlsalat 1069,1 kcal 4473,1 kJ 12,3 g E: 27,9 g F: 27,8 g K: 102,8 g * 32, a, c, g, l, a1	Spinatmedaillon, Karotten, Creme fraiche Soße, Bio-Kartoffeln 642,2 kcal 2680,4 kJ 3,4 g E: 10,7 g F: 16,5 g K: 67,6 g * 1, 18, a, c, g, i, a1	Möhren - Kürbisrösti, Kohlrabigemüse in Rahm, Salat, Balsamico Dressing 776,2 kcal 3234 kJ 6 g E: 14,9 g F: 50 g K: 59,9 g * 1, 3, 5, 15, a, c, g, i, j, l, a1	Vegetarische Pizza, Eisbergsalat, Dressing 807 kcal 3386,2 kJ 14 g E: 29,5 g F: 34,1 g K: 92,4 g * 3, 5, 15, a, g, j, l, a1, a3	Brühe mit Einlage, Milchreis, Zimt, Zucker 613,7 kcal 2602,3 kJ 5,4 g E: 24,6 g F: 9 g K: 107,6 g * a, c, g, i, a1	Pfannkuchen mit warmen Heidelbeeren 502,3 kcal 2115,7 kJ 2,6 g E: 13,3 g F: 9 g K: 86,8 g * a, c, g, a1	Gemüse-schnitzel, Soße, Rosenkohl, Bio-Kartoffeln 821,2 kcal 3429,6 kJ 3,4 g E: 15,3 g F: 25,8 g K: 84 g * 1, 18, a, g, a1, a4
<b>Schonkost</b>	Chinapfanne, Basmatireis 467,1 kcal 1971,2 kJ 2,9 g E: 36,1 g F: 9,5 g K: 58,1 g * 3, a, b, d, f, g, a1	Fisch gebraten, Karotten, Soße, Bio-Kartoffeln 853 kcal 3563,8 kJ 4 g E: 40,7 g F: 46,6 g K: 62,1 g * 1, a, d, g, a1	Blumenkohl-Brokkoliauflauf, mit Hähnchenstreifen, Bio-Kartoffeln 402,4 kcal 1692,9 kJ 3,4 g E: 43,5 g F: 6,9 g K: 37,4 g * 2, 3, 8, g	Nudeln Bolognese 664,7 kcal 2755,7 kJ 7,4 g E: 40 g F: 21,7 g K: 72,1 g * 15, a, c, i, a1	Wels gebraten, Zucchini, Soße, Bio-Kartoffeln 658,9 kcal 2770,4 kJ 6,6 g E: 32,8 g F: 32,6 g K: 54,4 g * 1, a, d, g, a1	Steckrüben-eintopf, Kasseler, Bio-Kartoffeln 551,3 kcal 2297,3 kJ 9,5 g E: 20,2 g F: 31,3 g K: 39,2 g * 2, 3, 8, g	Sauerbraten, Soße, Blumenkohl, Kartoffeln 683,5 kcal 2863,5 kJ 11 g E: 62,4 g F: 32,1 g K: 37,8 g * 1, 3, 5, 32, 34, g, l
<b>Dessert</b>	Krokantspeise 153,6 kcal 652,3 kJ 1,1 g E: 3,8 g F: 1,7 g K: 31,1 g * g	Grießflammerie, Mandarinen 556 kcal 2360,7 kJ 5,1 g E: 18,3 g F: 7,9 g K: 103,5 g * 11, a, g, a1	Quarkspeise mit Pfirsich 154,3 kcal 649,9 kJ 1,2 g E: 14 g F: 1,9 g K: 19,2 g * g	Pistazien-pudding 142,3 kcal 604,1 kJ 1,3 g E: 4,3 g F: 1,9 g K: 27,2 g * 1, g, h, h3	Dickmilch, Himbeere 123,9 kcal 518,1 kJ 3,8 g E: 5,2 g F: 5,8 g K: 12 g * g	Birnen-kompott 84 kcal 355,2 kJ 0,1 g E: 0,6 g F: 0,6 g K: 18 g *	Schokoladen-pudding, Vanillesoße 183 kcal 776 kJ 2,3 g E: 7,5 g F: 3,5 g K: 30 g *

## Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

	Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021	Samstag 04.12.2021	Sonntag 05.12.2021
<b>Menü I</b>	Bauernsülze, Remoulade, Bratkartoffeln, Kürbis	Hacksteak, Rahmsoße, Möhren, Bio- Kartoffeln	Hähnchen- schenkel, Mais in Tomatensoße, Reis	Bremer Labskaus, Omelette, Gewürzgurke	Seelachs Portugisisch, Bio-Kartoffeln, Salat Amsterdam	Kartoffel- Kohlrabieintopf mit Rindfleisch	Rinderroulade, Soße, Rotkohl, Bio-Kartoffeln
	984,7 kcal	759,3 kcal	988,4 kcal	419,8 kcal	860,7 kcal	325,2 kcal	640,7 kcal
	4097,7 kJ	3166,1 kJ	4131,8 kJ	1760 kJ	3589,9 kJ	1356,5 kJ	2675,1 kJ
	9,5 g	17,4 g	14 g	4,4 g	8,2 g	2,9 g	11,4 g
	E: 34,1 g F: 66,8 g K: 58,1 g * 1, 2, 3, 8, 9, 15, a, c, j, a1	E: 28,6 g F: 37 g K: 55,7 g * 1, 32, 34, a, f, g, i, a1	E: 50,6 g F: 46,5 g K: 86 g * 1, a, g	E: 36,8 g F: 11,3 g K: 39,6 g * 1, 2, 3, 8, 9, c, g	E: 38,6 g F: 58,4 g K: 42,7 g * 1, 3, 5, 15, a, c, d, g, j, l, a1	E: 16,9 g F: 19,8 g K: 11, 2, 3, 9, a, a1, a2 * 1, 3, 5, 15, i, l	E: 34,6 g F: 22,3 g K: 64 g * 1, 2, 3, 9, a, g, j, a1
<b>Menü II</b>	Hähnchenbrust "Bärlauch" Creme Fraiche Soße, Romanesco, Bio- Kartoffeln	Fischragout, Reis und Kopfsalat	Leberkäse, Blumenkohl in Rahm, Bio- Kartoffeln	Sahnegulasch, Pariser Karotten, Nudeln	Putenschnitzel, Jägersoße, Erbsen, Bio- Kartoffeln		
	625,5 kcal	876 kcal	691 kcal	421,2 kcal	735,9 kcal		
	2614,4 kJ	3670,2 kJ	2871,3 kJ	1755,2 kJ	3078,9 kJ		
	7 g	11,1 g	16,3 g	4,7 g	6,9 g		
	E: 36 g F: 15,2 g K: 41,7 g * 1, 18, g	E: 35,1 g F: 28,9 g K: 76,3 g * 1, 3, 6, 15, a, b, d, g	E: 25,7 g F: 47,4 g K: 37,6 g * 2, 3, 8, a, g, j	E: 35,4 g F: 18 g K: 17,8 g * 1, 3, a, g	E: 44,2 g F: 22,4 g K: 72,7 g * 1, 3, 5, 32, 33, 34, a, f, g, i, l, a1	E: F: K: *	E: F: K: *
<b>Vegetarisch</b>	Frischkäse- taschen, Romanesco, Creme Fraiche Soße	Wirsingauflauf mit Gorgonzola, Bio-Kartoffeln, Kopfsalat, Joghurt- dressing	Getreideeintopf mit Bio- Kartoffeln und Kräutern, Brötchen	Vegetarische Gemüse- Bolognese, Nudeln	Frühlingsrolle vegetarisch, Chinagemüse, Reis	Tortellinauflauf mit Gemüse und Kräutersoße	Blumenkohl- medaillon, Kräutersoße, Möhren, Bio- Kartoffeln
	852,9 kcal	494,4 kcal	518,6 kcal	502,2 kcal	690,5 kcal	684,1 kcal	729,8 kcal
	3562,4 kJ	2062,8 kJ	2152,7 kJ	2104,1 kJ	2905,7 kJ	2865,4 kJ	3046,3 kJ
	16,1 g	8,4 g	9,4 g	0,8 g	6,5 g	12,2 g	9,8 g
	E: 13,8 g F: 36,4 g K: 71,4 g * 1, 18, g	E: 15,9 g F: 15,6 g K: 48,2 g * 15, 32, a, g, l	E: 19,2 g F: 17,6 g K: 64,3 g * a, g, i, a1, a2, a3	E: 3,3 g F: 7,4 g K: 13,2 g * 1, 15, a, c, f, g, i	E: 19,2 g F: 24,3 g K: 101,8 g * 1, a, c, f, g, a1	E: 23,2 g F: 24,6 g K: 75,1 g * 15, 32, a, c, g, i, a1	E: 13,6 g F: 29,5 g K: 79,3 g * 1, 32, a, g, a1
<b>Schonkost</b>	Hähnchenbrust, Soße, Romanesco, Bio- Kartoffeln	Fischfilet, Soße, Möhren, Bio- Kartoffeln	Hähnchen- schenkel, Zucchini- gemüse, Soße, Reis	Sahnegulasch, Pariser Karotten, Nudeln	Seelachs gedünstet, Kräutersoße, Brokkoli, Reis	Kartoffel- Kohlrabieintopf	Rinderroulade, Soße, Karotten, Bio- Kartoffeln
	493 kcal	719,6 kcal	879,5 kcal	397,4 kcal	697,8 kcal	356,8 kcal	618,6 kcal
	2064,2 kJ	3027,4 kJ	3669,9 kJ	1654,7 kJ	2935,5 kJ	1492,1 kJ	2595,2 kJ
	3,5 g	5,1 g	22,1 g	6,6 g	4,9 g	3 g	15,5 g
	E: 38,6 g F: 17,6 g K: 41,3 g * 1, g	E: 36,5 g F: 29,4 g K: 71,8 g * 1, a, d, g, a1	E: 45,8 g F: 50,9 g K: 57,7 g * 1, g	E: 32,8 g F: 22,1 g K: 13,5 g * 1, g	E: 44,4 g F: 26,2 g K: 68,5 g * 1, a, d, g, a1	E: 26,1 g F: 13,4 g K: 30,6 g * 1, 3, 5, 15, i, l	E: 33,2 g F: 24,9 g K: 60,8 g * 1, 2, 3, 8, 9, a, c, g, i, j, a1
<b>Dessert</b>	Joghurtspeise mit Frucht	Nusspudding	Obstsalat	Karamell- pudding	Banane	Götterspeise mit Vanillesoße	Kompott Pflaume
	144,4 kcal	162,4 kcal	119,4 kcal	272,4 kcal	90 kcal	132,6 kcal	128,9 kcal
	609,6 kJ	689,7 kJ	505 kJ	1149,4 kJ	376,5 kJ	563,2 kJ	549,1 kJ
	2,3 g	1,2 g	0,1 g	4,9 g	0,1 g	1 g	0,1 g
	E: 4,6 g F: 3,5 g K: 21,4 g * 32, g	E: 4,1 g F: 1,8 g K: 32,6 g * g	E: 0,8 g F: 0,4 g K: 27,3 g * 1	E: 4,1 g F: 7,6 g K: 47 g * g	E: 3,6 g F: 0,2 g K: 20,1 g * g	E: 3,6 g F: 1,6 g K: 26,2 g * g	E: 0,4 g F: 0,1 g K: 30,6 g * 3