

KW 3	Vollkost	Schonkost	Abendessen
Montag 18.01.2021	Lasagne a la Bolognese⁽²²⁾ (Rind), mit Basilikum-Tomatensoße ^(17,19) und Karottensalat ^(1,2) *** Kirschfruchtquark ^(17,19)	Minestrone (ital. Gemüseeintopf) mit buntem Gemüse ⁽²²⁾ und Fadennudeln ^(20,31) *** Kirschfruchtquark ^(17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Frisches Gemüse/Obst Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Dienstag 19.01.2021	Kasseler Braten^(1,2,6) mit Soße ⁽²²⁾ , Bohnengemüse und Stampfkartoffeln ^(17,19) *** Schokoladenpudding mit Sahnehaube ^(17,19)	Tomaten-Zucchini-Geschnetzeltes mit Vollkornnudeln ⁽²⁰⁾ *** Schokoladenpudding mit Sahnehaube ^(17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Frisches Gemüse/Obst Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Mittwoch 20.01.2021	Zartes Hühnerfrikassee mit Spargel in Rahmsauce ^(17,19) , und Langkornreis *** Zitronencreme ^(17,19)	Kohlrabi-Eintopf⁽²²⁾ mit Gemüse-und Kartoffelwürfeln *** Zitronencreme ^(17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Frisches Gemüse/Obst Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Donnerstag 21.01.2021	Deftiger Erbseneintopf mit Fleischeinlage ^(12,6) , Suppengemüse ⁽²²⁾ und Brot ⁽²⁰⁾ *** Heidelbeer-Quarkspeise ^(17,19)	Tortellini^(17,19,20) (gelbe Nudelringe) mit Ricotta-Spinat-Füllung und Gemüse Julienne ⁽²²⁾ in Sahnesauce ^(17,19) *** Heidelbeer-Quarkspeise ^(17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Cremesuppe ^{(17,19,22) (Kcal. 191)} Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Freitag 22.01.2021	Gebratenes Lachsfilet^(20,27) mit Grillgemüse, Dill Soße ^(17,19) und Langkornreis *** Pflaumenkompott	Süßkartoffel-Gemüse-Bratling^(17,19) mit Kräutersauce ^(17,19) , dazu Kartoffelpüree ^(17,19) *** Pflaumenkompott	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Frisches Gemüse/Obst Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Samstag 23.01.2021	Wirsingkohleintopf⁽²²⁾ mit Fleischeinlage ^(1,2,6) Suppengemüse ⁽²²⁾ und Kartoffelwürfeln *** Waldfruchtpudding ^(17,19)	Drei gekochte Eier⁽³¹⁾ in Senfsauce ^(17,19,23) mit Kartoffelpüree ^(17,19) und Rote Bete Salat ⁽⁹⁾ *** Waldfruchtpudding ^(17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Fisch in Tomatensoße^{(17,19,27) (Kcal. 185)} Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)
Sonntag 24.01.2021	Putenrollbraten in eigener Soße ⁽²²⁾ mit Gemüse und Petersilienkartoffeln *** Eisbecher Vanille ^(3,17,19)	Sellerieschnitzel^(20,22) mit buntem Gemüse, Sahnesauce ^(17,19) und Kartoffelpüree ^(17,19) *** Eisbecher Vanille ^(3,17,19)	verschiedene Wurst- ^(1,2,6) und Käsesorten ^(17,19) Mini Frikadelle^{(20,31) (Kcal. 151)} Brot ⁽²⁰⁾ und Butter ^(17,19)

Nährwertangaben:

	Vollkost	Schonkost	Legende
Montag 18.01.2021	<p align="center">Portion: 30 g E / 27g F / 55g KH / 592 Kcal. Dessert pro 100g: 6,5 g E / 3,7g F / 10g KH/ 100K cal.</p>	<p align="center">Portion: 7,3g E / 0,9g F / 28g KH / 157 Kcal. Dessert pro 100g: 6,5 g E / 3,7g F / 10g KH/ 100K cal.</p>	<p>Zusatzstoffe: 1 mit Konservierungsstoffen 2 mit Farbstoffen 3 mit Antioxidationsmittel 4 mit Geschmacksverstärker 5 geschwefelt 6 Phosphat 7 geschwärzt 8 gewachst 9 Süßstoff 10 enthält eine Phenylaninquelle 11 Säuerungsmittel 12 Stabilisatoren 13 Nitritpöckelsalz 14 coffeinhaltig 15 chininhaltig 16 Geschmacksverstärker</p> <p>Allergene: 17 Milcheiweiß 18 Schwefeldioxid und Sulfite 19 Milch- und Milcherzeugnisse 20 Glutenhaltiges Getreide 21 Soja und Sojaprodukte 22 Sellerie und Sellerieprodukte 23 Senf und Senfprodukte 24 Sesam und Sesamprodukte 25 Lupine und Lupinerzeugnisse 26 Erdnuss & Erdnusserzeugnisse 27 Fisch und Fischerzeugnisse 28 Krebs und Krebstierzeugnisse 29 Weichtiere & Weichtiererzeugnisse 30 Schalenfrüchte und Schalenfruchterzeugnisse 31 Eier und Eierzeugnisse</p>
Dienstag 19.01.2021	<p align="center">Portion: 24,49g E / 19,8g F / 34g KH/ 435,54Kcal. Dessert pro 100g: 1,4g E / 4,1 g F / 16,6 g KH / 110 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 12,4g E / 15,56g F / 62,1g KH / 419 Kcal. Dessert pro 100g: 1,4g E / 4,1 g F / 16,6 g KH / 110 Kcal.</p>	
Mittwoch 20.01.2021	<p align="center">Portion: 20,19g E / 12,53g F / 67,33g KH/ 424,2 Kcal. Dessert pro 100g: 2,3 g E / 9,7g F / 79g KH / 426 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 9g E / 9,2g F / 16,6g KH / 210 Kcal. Dessert pro 100g: 2,3 g E / 9,7g F / 79g KH / 426 Kcal.</p>	
Donnerstag 21.01.2021	<p align="center">Portion: 17,3g E / 15g F / 33,7g KH / 350,45 Kcal. Dessert pro 100g: 6,5g E / 2,5g F / 9,9g KH / 99 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 12,66g E / 5,85g F / 52,33g KH / 316,62 Kcal. Dessert pro 100g: 6,5g E / 2,5g F / 9,9g KH / 99 Kcal.</p>	
Freitag 22.01.2021	<p align="center">Portion: 37,44 g E / 16,3g F / 32,55 g KH/ 493 Kcal. Dessert pro 100g: 0,3g E / 0,1 g F / 16,6g KH / 73 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 9g E / 15g F / 63 KH/ 432,6 Kcal. Dessert pro 100g: 0,3g E / 0,1 g F / 16,6g KH / 73 Kcal.</p>	
Samstag 23.01.2021	<p align="center">Portion: 14,08g E / 3,35g F / 21,83g KH / 161,65 Kcal. Dessert pro 100g: 1,8g E / 4,8g F / 17g KH / 118 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 22,5 g E / 21g F / 35g KH / 440,1 Kcal. Dessert pro 100g: 1,8g E / 4,8g F / 17g KH / 118 Kcal.</p>	
Sonntag 24.01.2021	<p align="center">Portion: 34g E / 16,85g F / 31,4g KH / 404,45 Kcal. Dessert pro 100g: 2,6g E / 11,9 F / 24,2 g KH / 215 Kcal.</p>	<p align="center">Portion: 4,4g E / 18,8g F / 18,2g KH / 405,35 Kcal. Dessert pro 100g: 2,6g E / 11,9 F / 24,2 g KH / 215 Kcal.</p>	