Artikel/ Produkt	F= Früh A= Abend	Portion	Brennwert in kcal		Fett in g		davon gesättigte Fettsäuren in g		Kohlenhydrate in g		davon Zucker in g		Eiweiß in g		Salz in g		Kohlenhydrat-einheiten	1 mit Farbstoff	2 mit Konservierungsstoff	3 mit Antioxidationsmittel	4 mit Geschmacksverstärker	5 geschwefelt	6 geschwärzt	7 gewachst	8 mit Phosphat	9 mit Süßmittel	11 Gluten	11a) Weizen	11b) Roggen	11c) Gerste	11d) Hafer	11e) Dinkel	11f) Karmut	11g) Hybridstämme	12 Krebstiere	13 Eier	14 Fische	15 Erdnüsse	16 Sojabohnen	17 Milch	18 Lactose	19 a) Mandeln	19b) Haselnüsse	19c) Walnüsse	19d) Kaschunüsse	19e) Pecanüsse	19f) Paranüsse	19 g) Pistazien	19 h) Macadamia/ Queenslandnüsse	20 Sellerie	21 Senf	22 Sesamsamen	23 Schwefeldioxid/Sulfite	24 Lupine	25 Weichtiere
		g/ml	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	KE																																						
Backwaren:																																																							
Kastenmischbrot		40	212,00	84,80	1,00	0,40	0,20	0,08	42,00	16,80	2,40	0,96	6,80	2,72	1,20	0,48	2										x	x	x																										
Kastenweißbrot		26	252,00	65,52	1,90	0,49	0,60	0,16	48,00	12,48	1,80	0,47	8,60	2,24	1,30	0,34	1										x	x																													
Roggenbrot (Vollkornbrot)		41	205,00	84,05	1,00	0,41	0,20	0,08	40,00	16,40	3,30	1,35	6,30	2,58	1,50	0,62	2										x	x	x																												
Schrippe (Brötchen)		65	248,00	161,20	2,20	1,43	0,40	0,26	48,00	31,20	1,20	0,78	7,90	5,14	1,30	0,85	3										x	x	x	x																											
Schusterjunge (Roggenbrötchen)		80	211,00	168,80	1,20	0,96	0,30	0,24	40,00	32,00	2,00	1,60	8,00	6,40	0,96	0,77	3										x	x	x																												
Knäckebrot		9	338,00	30,42	1,50	0,14	0,30	0,03	63,00	5,67	2,30	0,21	8,00	0,72	1,30	0,12	1										x		x	x																											
Zwieback		9	392,00	35,28	5,20	0,47	2,50	0,23	72,00	6,48	14,00	1,26	12,00	1,08	1,00	0,09	1										x	x																													
Streichfett:																																																							
Butter		10	745,00	74,50	82,20	8,22	51,00	5,10	0,60	0,06	0,60	0,06	0,70	0,07	0,01	0,00																								x	x															
Margarine		10	720,00	72,00	80,00	8,00	22,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		x																																						
Wurst:																																																							
Putenbrust mit Paprika	F	18	95,00	17,10	3,00	0,54	1,20	0,22	1,00	0,18	0,80	0,14	16,00	2,88	2,40	0,43			x	x																																					
Fleischkäse	A	20	312,00	62,40	28,00	5,60	11,00	2,20	1,00	0,20	1,00	0,20	14,00	2,80	2,00	0,40			x	x																																					
Wildschweinpastete / Schinkenpastete	A	18	156,00	28,08	10,10	1,82	4,30	0,77	0,50	0,09	0,50	0,09	16,00	2,88	2,30	0,41			x	x																																					
Truthansalami	A	11	260,00	28,60	20,00	2,20	9,00	0,99	3,00	0,33	0,30	0,03	19,00	2,09	4,13	0,45		x	x	x																																					
Cervelatwurst	A	10	333,00	33,30	28,50	2,85	12,40	1,24	1,00	0,10	0,70	0,07	18,10	1,81	4,13	0,41		x	x	x																																					
Geflügel Lyoner mit Paprika	A	22	244,00	53,68	21,00	4,62	6,30	1,39	1,70	0,37	0,50	0,11	12,00	2,64	2,20	0,48			x	x																																					
Geflügel Bierschinken	F	14	162,00	22,68	10,00	1,40	3,50	0,49	1,00	0,14	0,40	0,06	17,00	2,38	2,40	0,34			x	x																																					
Geflügel Jagdwurst	A	14	167,00	23,38	11,00	1,54	3,50	0,49	1,00	0,14	0,40	0,06	16,00	2,24	2,50	0,35			x	x																																					
Geflügel Lyoner	F	22	244,00	53,68	21,00	4,62	6,30	1,39	1,70	0,37	0,50	0,11	12,00	2,64	2,20	0,48			x	x																																					
Leberwurst Pfälzer Art		25	253,00	63,25	20,00	5,00	8,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	3,50	1,00	0,25			x	x																																					
Leberwurst fein mit Kalb		25	253,00	63,25	21,00	5,25	9,00	2,25	1,00	0,25	1,00	0,25	15,00	3,75	2,00	0,50			x	x																																					
Teewurst		25	247,00	61,75	21,00	5,25	8,00	2,00	1,00	0,25	1,00	0,25	21,00	5,25	2,00	0,50			x	x																																					
Zungenwurst	F/A	20	305,00	61,00	27,00	5,40	11,00	2,20	0,40	0,08	0,40	0,08	15,00	3,00	2,50	0,50			x	x																																					
Geflügel Bierschinken	F	15	188,00	28,20	13,00	1,95	4,20	0,63	1,30	0,20	0,50	0,08	16,00	2,40	2,30	0,35		x	x	x																																					
Geflügel Jagdwurst	A	20	180,00	36,00	13,00	2,60	3,90	0,78	1,40	0,28	0,90	0,18	15,00	3,00	2,20	0,44		x	x	x																																					
Deutsches Corned Beef	A	16	116,00	18,56	3,00	0,48	1,40	0,22	1,00	0,16	1,00	0,16	21,00	3,36	2,00	0,32			x	x																												x									
Geflügel Lyoner	F	20	199,00	39,80	14,00	2,80	4,70	0,94	3,20	0,64	0,50	0,10	12,00	2,40	2,30	0,46		x	x	x																																					
Westf. Salami	F	27	333,00	89,91	28,50	7,70	12,40	3,35	1,00	0,27	0,70	0,19	18,10	4,89	4,13	1,12		x	x	x																																					
Hinterkochschinken (Diäten)		16	100,00	16,00	2,30	0,37	0,90	0,14	0,60	0,10	0,60	0,10	19,20	3,07	3,40	0,54			x	x																																					
Keimarme Wurst: (siebler)																																																							
Hausmacher Leberwurst	F/A	25	334,00	83,50	30,60	7,65	12,20	3,05	0,70	0,18	0,70	0,18	13,70	3,43	1,70	0,43			x	x																																					
Jagdwurstcreme	F/A	25	281,00	70,25	24,10	6,03	9,70	2,43	0,70	0,18	0,70	0,18	15,00	3,75	2,10	0,53			x																																						
Delikatess Leberwurst mit Kalbfleisch	F/A	25	310,00	77,50	27,80	6,95	11,10	2,78	1,00	0,25	1,00	0,25	14,00	3,50	2,10	0,53			x																																						
Mettwurst	F/A	25	313,00	78,25	27,50	6,88	11,00	2,75	1,00	0,25	0,80	0,20	15,30	3,83	2,10	0,53			x																																						
Schinkencreme	F/A	25	309,00	77,25	26,20	6,55	10,50	2,63	0,70	0,18	0,70	0,18	15,70	3,93	2,10	0,53			x																																						
Käse:																																																							
Camembert Leicht	A	24	228,00	54,72	16,00	3,84	13,00	3,12	0,50	0,12	0,50	0,12	21,00	5,04	1,70	0,41																								x	x															
Edamer 40%	F	20	312,00	62,40	23,00	4,60	15,00	3,00	0,10	0,02	0,10	0,02	26,00	5,20	1,70	0,34																								x	x															
Emmentaler 45%	F/A	20	373,00	74,60	29,00	5,80	19,00	3,80	0,10	0,02	0,10	0,02	28,00	5,60	0,60	0,12																								x	x															
Gouda 48%	A	20	362,00	72,40	29,00	5,80	19,00	3,80	0,10	0,02	0,10	0,02	25,00	5,00	2,00	0,40																								x	x															
Kräuterkäse 45%	F/A	20	350,00	70,00	27,00	5,40	18,00	3,60	0,10	0,02	0,10	0,02	26,00	5,20	1,50	0,30																								x	x															
Maasdamer 30%	F/A	20	265,00	53,00	17,00	3,40	11,00	2,20	0,10	0,02	0,10	0,02	28,00	5,60	1,30	0,26																								x	x															
Quark Kräuter 20% Fett	F/A	40	92,00	36,80	4,30	1,72	2,80	1,12	3,80	1,52	3,70	1,48	9,60	3,84	1,00	0,40																								x	x															
Quark, 20% Fett	F/A	40	66,00	26,40	0,20	0,08	0,10	0,04	4,10	1,64	4,10	1,64	12,00	4,80	0,10	0,04																								x	x															
Schmelzkäse, Kräuter	A	20	197,00	39,40	14,00	2,80	9,10	1,82	7,70	1,54	7,60	1,52	10,00	2,00	2,10	0,42								x																x	x															
Schmelzkäse, Sahne 50%	F/A	20	277,00	55,40	22,50	4,50	14,90	2,98	5,60	1,12	5,60	1,12	12,60	2,52	1,20	0,24		x						x																x	x															
Süßer Aufstriche																																																							
Honig		20	302,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	15,00	74,00	14,80	0,40	0,08	0,00	0,00	2																																						

| | | |

Artikel/ Produkte	Portion	Brennwert in kcal		Fett in g		davon gesättigte Fettsäuren in g		Kohlenhydrate in g		davon Zucker in g		Eiweiß in g		Salz in g		KE pro Portion	1 mit Farbstoff	2 mit Konservierungsstoff	3 mit Antioxidationsmittel	4 mit Geschmacksverstärker	5 geschwefelt	6 geschwärzt	7 gewachst	8 mit Phosphat	9 mit Süßmittel	11 Gluten	11a) Weizen	11b) Roggen	11c) Gerste	11d) Hafer	11e) Dinkel	11f) Karmut	11g) Hybridstämme	12 Krebstiere	13 Eier	14 Fische	15 Erdnüsse	16 Sojabohnen	17 Milch	18 Lactose	19 a) Mandeln	19b) Haselnüsse	19c) Walnüsse	19d) Kaschunüsse	19e) Pecanüsse	19f) Paranüsse	19 g) Pistazien	19 h) Macadamia/ Queenslandnüsse	20 Sellerie	21 Senf	22 Sesamsamen	23 Schwefeldioxid/Sulfite	24 Lupine	25 Weichtiere	
	g/ml	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.	100g	p.P.																																								
Menü 1																																																						
Hühnersuppentopf mit Nudeln und Gemüse	400	51	204	1	4	0,5	2	6	24	1	4	4	16	0,98	3,92	2,5										x	x								x																				
Menü2																																																						
Linseneintopf mit Würstcheneinlage	400	84	336	4	16	1	4	7	28	1	4	4	16	1,27	5,08	3		x																														x						
Menü3																																																						
Milchreis mit Kompott	380	109	414,2	1	3,8	1	3,8	22	83,6	11	41,8	3	11,4	0,07	0,27	9																						x	x															
Menü 4																																																						
Pfannkuchen mit Apfelfüllung und Vanillesoße	400	145	580	7	28	1	4	17	68	8	32	3	12	0,17	0,68	7										x	x								x				x	x														
Menü 5																																																						
Spaghetti mit Tomaten-Kräutersoße und einem kleinen Salat	380	117	444,6	3	11,4	0,5	1,9	19	72,2	4	15,2	3	11,4	0,88	3,34	7										x	x																											
Menü 6																																																						
Nudelpfanne in einer leichten Gemüsesoße	440	114	501,6	4	17,6	1	4,4	15	66	2	8,8	4	17,6	0,99	4,36	7										x	x												x	x														
Menü 7																																																						
Omlette mit Gemüsefüllung und Kartoffelpüree	400	135	540	9	36	2	8	9	36	2	8	4	16	1,01	4,04	3,5										x	x								x				x	x														
Menü 8																																																						
Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse	380	106	402,8	6	22,8	2	7,6	10	38	3	11,4	2	7,6	1,05	3,99	4																						x	x															
Menü 9																																																						
Hühnerfrikassee mit Möhrengemüse und Reis	420	97	407,4	3	12,6	1	4,2	10	42	1	4,2	7	29,4	0,97	4,07	4																						x	x															
Menü 10																																																						
Hähnchentaler in leichter Soße mit Broccoli und Tomaten- würfeln, dazu Bandnudeln	380	93	353,4	3	11,4	1	3,8	8	30,4	1	3,8	8	30,4	0,81	3,08	3										x	x								x				x	x														
Menü 11																																																						
Königsberger Klopse (Rind und Kalb) mit Kapernsoße, Möhren- gemüse und Kartoffelpüree	430	100	430	6	25,8	2	8,6	7	30,1	2	8,6	4	17,2	1,11	4,77	3										x	x								x				x	x									x						
Menü 12																																																						
Schweinebraten mit pikanter Soße, dazu Blumenkohl und Kartoffeln	410	91	373,1	3	12,3	1	4,1	7	28,7	1	4,1	8	32,8	0,7	2,87	3																																	x						
Menü 13																																																						
Hacksteak vom Schwein mit Rotkohl und Kartoffeln	400	98	392	4	16	2	8	10	40	3	12	5	20	1,15	4,60	4										x	x								x														x						
Menü 14																																																						
Kassler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	420	87	365,4	5	21	1	4,2	6	25,2	1	4,2	4	16,8	1,13	4,75	2,5																																	x						
Menü 15																																																						
Alaska-Seelachsfilet mit Dillsoße, dazu Spinat und Kartoffeln	410	84	344,4	2	8,2	1	4,1	8	32,8	1	4,1	8	32,8	0,89	3,65	3										x	x								x	x			x	x										x					
Sommermenü																																																						
Kartoffeln	250	84	210	0,1	0,25	0,1	0,25	18	45	1	2,5	1,9	4,75	1,2	3,00	3,5																																							
Kräuterquark	200	136	272	9,8	19,6	6,6	13,2	3,7	7,4	3,6	7,2	8,1	16,2	1	2,00	0																						x	x															
Gurkensalat	70	44	30,8	1	0,7	0,1	0,07	8,3	5,81	7,1	4,97	0,5	0,35	1,6	1,12	0,5		x	x																																					
Quinoagemüsepfanne	380	136	516,8	6	22,8	1	3,8	13	49,4	4	15,2	6	22,8	1,25	4,75	5										x	x											x												x					scharf
orientalische Gemüsepfanne	400	108	432	6	24	1	4	8	32	3	12	4	16	1,28	5,12	3																								x		x													scharf

Hauptkomponenten:																																																						
Alaska- Seelachsfiletschnitte	240	70	168	2	4,8	1	2,4	2	4,8	1	2,4	11	26,4	0,9	2,16	0																			x			x	x										x				

| | | |

Artikel/ Produkte	Portion g/ml	Brennwert in kcal 100g	Brennwert in kcal p.P.	Fett in g 100g	Fett in g p.P.	davon gesättigte Fettsäuren in g 100g	davon gesättigte Fettsäuren in g p.P.	Kohlenhydrate in g 100g	Kohlenhydrate in g p.P.	davon Zucker in g 100g	davon Zucker in g p.P.	Eiweiß in g 100g	Eiweiß in g p.P.	Salz in g 100g	Salz in g p.P.	KE pro Portion	1 mit Farbstoff	2 mit Konservierungsstoff	3 mit Antioxidationsmittel	4 mit Geschmacksverstärker	5 geschwefelt	6 geschwärzt	7 gewachst	8 mit Phosphat	9 mit Süßmittel	11 Gluten	11a) Weizen	11b) Roggen	11c) Gerste	11d) Hafer	11e) Dinkel	11f) Karmut	11g) Hybridstämme	12 Krebstiere	13 Eier	14 Fische	15 Erdnüsse	16 Sojabohnen	17 Milch	18 Lactose	19 a) Mandeln	19b) Haselnüsse	19c) Walnüsse	19d) Kaschunüsse	19e) Pecanüsse	19f) Paranüsse	19 g) Pistazien	19 h) Macadamia/ Queenslandnüsse	20 Sellerie	21 Senf	22 Sesamsamen	23 Schwefeldioxid/Sulfite	24 Lupine	25 Weichtiere
M 1: Spider-Nudeln																																																					
Spaghetti mit Tomaten-Kräutersoße	380	117	444,6	3	11,4	0,5	1,9	19	72,2	4	15,2	3	11,4	0,88	3,34	7										x	x																										
M2: Bat-Reis																																																					
Milchreis mit Apfelmus	380	109	414,2	1	3,8	1	3,8	22	83,6	11	41,8	3	11,4	0,07	0,27	9																						x	x														
M3: Super-Frikadelle																																																					
Mini-Frikadelle (4 Stück a 25g)	100	261	261	19	19	7,5	7,5	10	10	1,8	1,8	12	12	2,1	2,10	1										x	x							x																			
Bratensoße	120	37	44,4	1	1,2	1	1,2	6	7,2	2	2,4	1	1,2	1,08	1,30	0,5																																x						
Karottenpüree	40	31	12,4	0,2	0,08	0	0	4,5	1,8	3,9	1,56	0,9	0,36	1,02	0,41	0,2																																						
Salzkartoffeln	150	84	126	0	0	0	0	18,1	27,15	1	1,5	1,9	2,85	1,2	1,80	2																																						
M4: Aqua- Fisch																																																					
Fischstäbchen (3 Stück a 30g)	90	196	176,4	8,6	7,74	1,1	0,99	17,3	15,57	1,7	1,53	11,8	10,62	0,93	0,84	1										x	x									x																		
Kartoffelpüree	150	100	150	6	9	1	1,5	10	15	1	1,5	1	1,5	0,77	1,16	1,5																							x	x														
Gurkensalat	70	44	30,8	1	0,7	0,1	0,07	8,3	5,81	7,1	4,97	0,5	0,35	1,6	1,12	0,5		x	x																																				
M5: Wunder-Frikassee																																																					
Hühnerfrikassee mit Möhrengemüse und Reis	420	97	407,4	3	12,6	1	4,2	10	42	1	4,2	7	29,4	0,97	4,07	4																							x	x														
M6: Iron-Ei																																																					
Eieromelett	90	117	105,3	7,8	7,02	2,2	1,98	2,2	1,98	0,9	0,81	9,5	8,55	1	0,90	1,5																		x				x																
Rahmspinat	150	81	121,5	5	7,5	5	7,5	5	7,5	2	3	3	4,5	0,97	1,46	0																							x	x									x					
Salzkartoffeln	150	84	126	0	0	0	0	18,1	27,15	1	1,5	1,9	2,85	1,2	1,80	2																																						
M7: Captain- Eierkuchen																																																					
Pfannkuchen mit Apfelfüllung und Vanillesoße	400	145	580	7	28	1	4	17	68	8	32	3	12	0,17	0,68	7										x	x							x				x	x														

Kinderkarte Sommer 2022