

Woche 1		31. Dezember 2018 6. Januar 2019		Zu verbrauchen bis:		Plan 1			
				Menüs und Suppen					
				18. Jan 19					
		Dessert		8. Jan 19					
Bestellung		Normale Kost		Kcal KH	Bestellung		Leichte Kost		Kcal KH
MO		Schinkensteak an Süsswein-Sauce Kartoffelstock Erbsen und Karotten	369 30.7	MO		Gehacktes Rindfleisch Hörnli Apfelmus	409 54.6		
DI		Schweinsgeschnetzeltes "Zürcher-Art" Nudeln Mischgemüse	579 45.2	DI		Pouletbrüstchen an Kirschsauce Basmati-Reis Fenchel	649 58.2		
MI		Kalbsleber geschnetzelt "Madeira" Rösti Wirz-Gemüse	491 26.4	MI		Dorsch mit Kräuterauflage und Tomatensauce  Wildreis / Gemüsemischung	502 51.8		
DO		Pouletgeschnetzeltes an Curry-Sauce Trockenreis Früchtgarniture	623 85.6	DO		Spaghetti Bolognese-Sauce Zucchetti	444 58.4		
FR		Rindfleischvogel an Rotweinsauce Polenta Karotten	602 23.4	FR		Rindsschnitzel an Zitronensauce Karoffelstock Karottenscheiben	345 27.9		
SA		Rindsgeschnetzeltes "Stroganoff" Bratkartoffeln Blumenkohl	384 27.7	SA		Rindsbraten an braunem Fond Risotto Kefen	565 39.4		
Bestellung		Vegetarische Kost		Kcal KH	Bestellung		Diabetes Kost		Kcal KH
MO		Kürbis an Pilzrahmsauce Nudeln Broccoli Diabetes	591 39.1	MO		Rindsgeschnetzeltes an Bratensauce Rösti Zucchetti	566 30.0		
DI		Gemüse-Lasagne Blumenkohl Kefen	508 40.6	DI		Kalbsvoressen "Jäger-Art" Gemüsereis Karottenwürfel	334 36.4		
MI		Steinpilz-Risotto mit Rahm Vichy-Karotten Grüne Bohnen	526 41.0	MI		Truthahnschnitzel an Zitronensauce Naturkartoffeln Broccoli mit Mandeln	312 26.3		
DO		Gemüse-Spätzli-Pfanne Sellerie Zucchetti	353 40.0	DO		Schweinsgeschnetzeltes mit Thymianjus Risotto  Gemüse-Julienne	717 29.1		
FR		Nudeln Gemüse-Carbonara Fenchel	518 60.8	FR		Zanderfilet "Grenobler-Art" Salzkartoffeln Ratatouille	372 23.7		
SA		Tofu-Geschnetzeltes an Pilzrahmsauce Kartoffelstock Erbsen mit Karotten Diabetes	484 29.4	SA		Poulet-Ragoût an Kokosmilchsauce Basmati Reis mit Gemüse Blattspinat	504 33.2		
Bestellung		Monatshit		Kcal KH	Bestellung		Desserts		
1		Kalbsroulade mit Geflügelbrätfüllung an Pilzsauce mit Salbei Polenta, Kohlraben	389 29.4	MO		Apfelmus, 120g			
	DI				Apfelschnitte, 135g				
	MI				Aprikosenkompott, 120g				
Bestellung	Suppen 170g			DO		Zwetschgenkompott, 120g			
MO		Bouillon mit Flädli		FR		Heidelbeerkompott, gezuckert 120g			
DI		Gemüse-Suppe "Bauernart"		SA		Milchreis, gezuckert 200g			
MI		Griess-Suppe							
DO		Haferflocken-Suppe		Bestellung	Diverses				
FR		Kürbis-Suppe		1		Birchermüesli, gezuckert, 300g			
SA		Tomaten-Suppe							