

Woche 3		14. Januar 2019 20. Januar 2019		Zu verbrauchen bis:		Plan 3						
				Menüs und Suppen								
				1. Feb 19								
		Dessert		22. Jan 19								
Bestellung		Normale Kost		Kcal	KH	Bestellung		Leichte Kost		Kcal	KH	
MO		Kalbsbraten an brauner Sauce Kartoffelstock Grüne Bohnen	421 25.3	MO		Kalbsgeschnetzeltes an Rosmarinsauce Spätzli Karottenscheiben	425 43.1					
DI		Rindssaftplätzli Spätzli Mischgemüse	313 37.6	DI		Rindsschnitzel an Zitronensauce Kartoffelstock Grüne Bohnen	340 24.5					
MI		Kalbshacksteak mit Jus Trockenreis Kohlraben	664 61.9	MI		Thunfisch an Kokossauce Basmatireis mit Gemüse  Erbsen mit Karotten	631 46.8					
DO		Rindfleischvogel an Rotweinsauce Polenta Karotten	608 26.8	DO		Adrio an Madeira-Sauce Hirsotto Zucchetti	660 21.2					
FR		Fleischkäse an brauner Sauce Bratkartoffeln Fenchel	724 24.4	FR		Truthahnschnitzel an Zitronensauce Reis "türkische-Art" Mischgemüse	401 55.2					
SA		Hackbraten an Champignonsauce Hörnli Mischgemüse	483 36.6	SA		Gebratenes Poulet mit Jus Trockenreis Rahmspinat	501 57.2					
Bestellung		Vegetarische Kost		Kcal	KH	Bestellung		Diabetes Kost		Kcal	KH	
MO		Gemüsebällchen mit Jus Spätzli Erbsen Diabetes	465 62.2	MO		Emmentaler Lammvoressen Nudeln Zucchetti	556 35.2					
DI		Gemüse-Maccaroni-Auflauf Kefen Rahmspinat	474 48.8	DI		Kalbsbrustschnitte mit Jus Maisplätzchen Sellerie	538 23.8					
MI		Spaghetti Gemüsecarbonara Blumenkohl	526 61.1	MI		Kalbshacksteak an brauner Sauce Hirsotto Fenchel	660 38.3					
DO		Kartoffel-Gnocchi Tomatensauce Broccoli	651 73.8	DO		Gehacktes Rindfleisch Hörnli Apfelmus	409 54.6					
FR		Käse-Raviolini an Petersiliensauce Erbsen Vichy-Karotten	564 58.4	FR		Goldbutt Piccata (Fisch)  Spaghetti mit Gemüse Blattspinat	606 27.6					
SA		Quornschnitzel an Kokosmilchsauce Kartoffelstock Karotten Diabetes	464 31.8	SA		Rindsbraten an Rahmsauce mit Apfel Kartoffelstock Grüne Bohnen	603 29.1					
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										