

Woche 4		21. Januar 2019 27. Januar 2019		Zu verbrauchen bis:		Plan 4					
				Menüs und Suppen							
				8. Feb 19							
		Dessert		29. Jan 19							
Bestellung		Normale Kost		Kcal	KH	Bestellung		Leichte Kost		Kcal	KH
MO		Rindsschmorbraten an Rotweinsauce Kartoffelstock Grüne Bohnen	346 24.7	MO		Schweinsbraten an brauner Sauce Kartoffelstock Broccoli	608 29.0				
DI		Trutenpiccata Spaghetti mit Tomatensauce Rosenkohl	631 60.8	DI		Rindsvoressen an Rotwein-Orangensaur Nudeln Fenchel	371 34.5				
MI		Kalbsleberplätzli an Zwiebelsauce Rösti Blattspinat	481 21.4	MI		Pangasius-Fisch an Weissweinsauce Nudeln Grüne Bohnen 	469 36.0				
DO		Pouletgeschnetzeltes an Currysauce Trockenreis Früchtegarniture	623 85.6	DO		Schweinsgeschnetzeltes mit Thymianjus Trockenreis Karottenscheiben	632 60.6				
FR		Cipollata (Kalbswürstchen) Polenta Erbsen	610 35.8	FR		Kalbsgeschnetzeltes an Rahmsauce Nudeln Romanesco Gemüse	460 36.7				
SA		Kalbsbraten an brauner Sauce Kartoffelauflauf Romanesco-Gemüse	465 21.1	SA		Gehacktes Rindfleisch Hörnli Apfelmus	409 54.6				
Bestellung		Vegetarische Kost		Kcal	KH	Bestellung		Diabetes Kost		Kcal	KH
MO		Griess-Schnitte Gemüsesauce Zucchini Diabetes	554 26.2	MO		Schweinsbraten an Senfsauce Nudeln Broccoli	748 26.7				
DI		Karotten-Bananen-Ragoût-Curry Trockenreis Romanesco-Gemüse	576 71.8	DI		Rindsschnitzel an brauner Sauce Kartoffelstock Karotten	435 27.6				
MI		Käse-Hörnli mit Kartoffeln Apfelmus Karotten	524 47.0	MI		Pouletbrust mit Tomatenwürfel Müscheli-Teigwaren Erbsen	643 39.2				
DO		Tofu-Ragoût süss-sauer Nudeln Broccoli	640 80.0	DO		Gulasch "ungarische-Art" Spätzli mit Pilzen Erbsen mit Karotten	413 31.1				
FR		Cannelloni "mediterran" Blumenkohl Grüne Bohnen	494 43.7	FR		Saiblingfilet an Weissweinsauce Gemüsereis  Kefen	636 36.0				
SA		Mah-Meh mit Gemüse an Currysauce Sellerie Kefen Diabetes	381 38.3	SA		Kalbschnitzel an Zitronensauce Basmati-Reis mit Gemüse Blumenkohl	384 31.1				
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									