

| <b>Woche</b><br><br><b>40</b> |  | <b>1. Oktober 2018</b><br><br><b>7. Oktober 2018</b>                        |             | <b>Zu verbrauchen bis:</b> |                   | <b>Plan</b><br><b>4</b>  |             |
|-------------------------------|--|---|-------------|----------------------------|-------------------|--|-------------|
|                               |  |   |             | Menüs und Suppen           |                   |  |             |
|                               |  |   |             | 19. Okt 18                 |                   |  |             |
|                               |  | Dessert   |             | 9. Okt 18                  |                   |  |             |
| <b>Bestellung</b>             |  | <b>Normale Kost</b>   |             | <b>kcal</b>                | <b>Bestellung</b> | <b>Leichte Kost</b>  | <b>kcal</b> |
|                               |  |   |             | <b>KH</b>                  |                   |  | <b>KH</b>   |
| <b>MO</b>                     |  | Rindsschmorbraten<br>Kartoffelstock<br>Grüne Bohnen                         | 346<br>24.7 | <b>MO</b>                  |                   | Schweinsbraten an brauner Sauce<br>Kartoffelstock<br>Broccoli            | 608<br>29.0 |
| <b>DI</b>                     |  | Trutenpiccata<br>Spaghetti mit Tomatensauce<br>Rosenkohl                    | 631<br>60.8 | <b>DI</b>                  |                   | Rindsvoressen an Rotwein-Orangensaur<br>Nudeln<br>Fenchel                | 371<br>34.5 |
| <b>MI</b>                     |  | Kalbsleberplätzli an Zwiebelsauce<br>Rösti<br>Blattspinat                   | 481<br>21.4 | <b>MI</b>                  |                   | Pangasius-Fisch an Weissweinsauce<br>Nudeln<br>Grüne Bohnen              | 469<br>36.0 |
| <b>DO</b>                     |  | Pouletgeschnetzeltes Curry<br>Trockenreis<br>Früchtegarniture               | 623<br>85.6 | <b>DO</b>                  |                   | Schweinsgeschnetzeltes mit Thymianjus<br>Trockenreis<br>Karottenscheiben | 632<br>60.6 |
| <b>FR</b>                     |  | Cipollata (Kalbswürstchen)<br>Polenta<br>Erbsen                             | 610<br>35.8 | <b>FR</b>                  |                   | Kalbsgeschnetzeltes<br>Nudeln<br>Romanesco Gemüse                        | 460<br>36.7 |
| <b>SA</b>                     |  | Kalbsbraten geschmort<br>Kartoffelauflauf<br>Romanesco-Gemüse               | 465<br>21.1 | <b>SA</b>                  |                   | Gehacktes Rindfleisch<br>Hörnli<br>Apfelmus                              | 409<br>54.6 |
| <b>Bestellung</b>             |  | <b>Vegetarische Kost</b>  |             | <b>kcal</b>                | <b>Bestellung</b> | <b>Diabetes Kost</b>   | <b>kcal</b> |
|                               |  |   |             | <b>KH</b>                  |                   |  | <b>KH</b>   |
| <b>MO</b>                     |  | Griess-Schnitte<br>Gemüsesauce<br>Zucchini <b>Diabetes</b>                  | 554<br>26.2 | <b>MO</b>                  |                   | Schweinsbraten an Senfsauce<br>Nudeln<br>Broccoli                        | 748<br>26.7 |
| <b>DI</b>                     |  | Karotten-Bananen-Ragoût-Curry<br>Trockenreis<br>Romanesco-Gemüse            | 576<br>71.8 | <b>DI</b>                  |                   | Rindsschnitzel gebraten<br>Kartoffelstock<br>Karotten                    | 435<br>27.6 |
| <b>MI</b>                     |  | Käse-Hörnli mit Kartoffeln<br>Apfelmus<br>Karotten                          | 524<br>47.0 | <b>MI</b>                  |                   | Pouletbrust mit Tomatenwürfel<br>Müschele-Teigwaren<br>Erbsen            | 643<br>39.2 |
| <b>DO</b>                     |  | Tofu-Ragoût süss-sauer<br>Nudeln<br>Broccoli                                | 640<br>80.0 | <b>DO</b>                  |                   | Gulasch "ungarische-Art"<br>Spätzli mit Pilzen<br>Erbsen mit Karotten    | 413<br>31.1 |
| <b>FR</b>                     |  | Cannelloni "mediterran"<br>Blumenkohl<br>Grüne Bohnen                       | 494<br>43.7 | <b>FR</b>                  |                   | Saiblingfilet an Weissweinsauce<br>Gemüsereis<br>Kefen                   | 636<br>36.0 |
| <b>SA</b>                     |  | Mah-Meh mit Gemüse an Currysauce<br>Sellerie<br>Kefen <b>Diabetes</b>       | 381<br>38.3 | <b>SA</b>                  |                   | Kalbschnitzel an Zitronensauce<br>Basmati-Reis mit Gemüse<br>Blumenkohl  | 384<br>31.1 |
| <b>Bestellung</b>             |  | <b>Monatshit (Normale-Kost)</b>   |             | <b>kcal</b>                | <b>Bestellung</b> | <b>Desserts</b>  |             |
|                               |  |   |             | <b>KH</b>                  |                   |  |             |
| <b>1</b>                      |  | Schulterspitz an Meerrettichsauce<br>Kartoffelwürfel gebraten<br>Rahmspinat | 562<br>25.2 | <b>MO</b>                  |                   | Ananaskompott, 120g  |             |
|                               |  |   |             | <b>DI</b>                  |                   | Apfelmus, 120g   |             |
|                               |  |   |             | <b>MI</b>                  |                   | Apfelschnitte, 135g  |             |
|                               |  |   |             | <b>DO</b>                  |                   | Aprikosenkompott, 120g   |             |
| <b>MO</b>                     |  | Bouillon mit Flädli   |             | <b>FR</b>                  |                   | Birnenkompott, 120g  |             |
| <b>DI</b>                     |  | Gemüse-Suppe "Bauernart"  |             | <b>SA</b>                  |                   | Zwetschgenkompott, 120g  |             |
| <b>MI</b>                     |  | Griess-Suppe  |             |                            |                   |  |             |
| <b>DO</b>                     |  | Haferflocken-Suppe  |             | <b>Bestellung</b>          |                   | <b>Diverses</b>  |             |
| <b>FR</b>                     |  | Kürbis-Suppe  |             | <b>1</b>                   |                   | Birchermüesli, gezuckert, 300g   |             |
| <b>SA</b>                     |  | Tomaten-Suppe   |             |                            |                   |  |             |