

KW 23

Suppe Dessert Abendbeilage

Gericht 1 (Vollkost)

Gericht 2 (leichte Vollkost)

Gericht 3 (vegetarisch)

Mo

| | kcal |
|-----------------------------------|------|
| Selleriecremesuppe | 88 |
| Waldbeerenquarkspeise | 104 |
| Karottensalat | 76 |
| Z/A *18)*20)*31.1) *18) *3)*5)*9) | |

| | kcal |
|--|-------------------|
| gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis | 208 104 245 |
| Z/A *14)*18)*20)*31.1) | |

| | kcal |
|--|------------------------|
| Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Kräuterkohlrabi und Dampfkartoffeln | 164 59 84 117 |
| Z/A *18)*20)*31.1) | |

| | kcal |
|---|-------------------------|
| Blumenkohlröstling mit holländischer Sauce, dazu Kräuterkartoffeln und gemischter Salat | 228 265 155 88 |
| Z/A *1)*14)*18)*20)*31.1) | |

03.06.

Di

| | kcal |
|--------------------------------------|------|
| Hochzeitssuppe | 33 |
| Obst der Saison | 65 |
| Nudelsalat | 121 |
| Z/A *14)*18)*20)*31.1) *2)*21)*31.1) | |

| | kcal |
|--|-------------------------|
| Schnitzel „Balkan Art“ mit Kartoffelspalten und Krautsalat | 381 40 195 107 |
| Z/A *3)*31.1)*5) | |

| | kcal |
|--|-------------------------|
| Tilapiafilet mit Petersiliensauce, dazu Tomaten-Brokkoligemüse und Vitalreis | 124 117 60 210 |
| Z/A *15)*18)*31.1) | |

| | kcal |
|---|------------------|
| Kräutergnocchis mit Pilzragout und gemischtem Salat | 392 133 88 |
| Z/A *14)*18)*31.1) | |

04.06.

Mi

| | kcal |
|-------------------------------|------|
| Tomatencremesuppe | 84 |
| Schokoladenmousse | 97 |
| Wachsbohnsalat | 70 |
| Z/A *18)*31.1) *18) *3)*5)*9) | |

| | kcal |
|---|------|
| Aktionsgericht: geschmorte Kohlroulade in Zwiebel-Specksauce, dazu Petersilienkartoffeln | |
| Z/A *1)*18)*20)*31.1)*14)*21) | |

| | kcal |
|---|------------------|
| Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ mit feinen Erbsen und Kräuterspätzle | 287 97 364 |
| Z/A *14)*18)*31.1) | |

| | kcal |
|--|------|
| Spaghetti mit Oliven, Fetakäse und Spinat in würziger Tomatensauce, und gemischter Salat | 422 |
| Z/A *18)*20)*31.1)*8) | |

05.06.

Do

| | kcal |
|-------------------------|------|
| Gemüsebrühe mit Reis | 41 |
| Quarkpuddingcreme | 128 |
| Tomaten-Gurkensalat | 72 |
| Z/A *20) *1)*18) *3)*9) | |

| | kcal |
|---|------------------|
| Rahmgulasch vom Schwein, dazu Spiralnudeln und gemischter Salat | 455 255 88 |
| Z/A *18)*31.1) | |

| | kcal |
|--|-------------------------|
| Geflügelspieß mit Kurkumasauce, dazu Zucchini-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln | 143 112 80 155 |
| Z/A *1)*18)*31.1) | |

| | kcal |
|---|-------------------|
| geschmorte vegetarische Paprikaschote in Tomatensauce, dazu Vitalreis | 174 104 210 |
| Z/A *18)*20)*21)*31.1) | |

06.06.

Fr

| | kcal |
|---|------|
| Spargelcremesuppe | 136 |
| Apfelspeise mit Vanillehaube | 226 |
| roter Heringssalat | 133 |
| Z/A *18)*31.1)*1)*3) *14)*15)*2)*21)*31.1)*5) | |

| | kcal |
|--|--------------------------|
| paniertes Seelachsfilet mit Kräuterrahmsauce, dazu Blattspinat und Dampfkartoffeln | 294 134 105 155 |
| Z/A *1)*15)*18)*20)*31.1) | |

| | kcal |
|---|------------------|
| Hähnchenstreifen in Rucolasauce, dazu Tomatenpasta und gemischter Salat | 172 220 88 |
| Z/A *18)*20)*31.1) | |

| | kcal |
|--------------------------------------|------------|
| Nudel-Gemüseauflauf mit Paprikasauce | 131 104 |
| Z/A *14)*18)*20)*31.1) | |

07.06.

Sa

| | kcal |
|---------------------|------|
| Buttermilchdessert | 131 |
| kleine Frikadellen | 144 |
| Z/A *18) *14)*31.1) | |

| | kcal |
|--|------|
| hausgemachter Brechbohneintopf mit Kasselerfleisch | 170 |
| Z/A *2)*3) | |

| | kcal |
|---|------|
| Hühnersuppeneintopf mit Gemüse und Reis | 374 |
| Z/A *20)*3) | |

| | kcal |
|---|------------|
| Spätzle-Gemüsepfanne mit Kräuterrahmsauce | 491 135 |
| Z/A *14)*18)*20)*31.1) | |

08.06.

So

| | kcal |
|-------------------------|------|
| Gemüsebrühe mit Einlage | 34 |
| Froop Fruchtjoghurt | 104 |
| Frischobst | 65 |
| Z/A *20) *18) | |

| | kcal |
|---|-------------------------|
| Putenoberkeulenbraten mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree | 207 59 116 174 |
| Z/A *18)*31.1) | |

| | kcal |
|--|------------------|
| Kalbfleischragout mit Kaisergemüse und Kräuterbandnudeln | 285 50 236 |
| Z/A *18)*31.1) | |

| | kcal |
|--|-------------------|
| Gemüseschnitzel mit Petersiliensauce und Kartoffelschnee | 310 117 247 |
| Z/A *1)*18)*31.1)*31.2)*31.6) | |

09.06.