

Woche 12		22. März 2021		Zu verbrauchen bis:		 Menu Mobile <small>Fixfertiger Genuss</small> Plan 4					
				<u>Menüs/Suppen</u>							
		28. März 2021		9. Apr 21				<u>Dessert</u>			
		30. Mrz 21									
Bestellung		Normale Kost		kcal KH		Bestellung		Leichte Kost		Kcal KH	
MO		Kalbsschnitzel an Zitronensauce	571	MO		Schweinsvoren an Weissweinsauce	422				
		Risotto	31			Kartoffelstock	37				
		Mischgemüse				Fenchel					
DI		Spaghetti	444	DI		Kalbs-Haxe an Gemüsesauce	542				
		Bolognese-Sauce	58			Risotto	32				
		Zucchetti				Zucchetti					
MI		Kalbshacksteak mit Jus	664	MI		Dorsch 	502				
		Trockenreis	61			mit Kräuterauflage und Tomatensauce	52				
		Kohlraben				Wildreis / Gemüsemischung					
DO		Schweinssteak "Robert"	375	DO		Schweinsgeschnetzeltes mit Thymianju	632				
		Kartoffelaufwurf	23			Trockenreis	61				
		Erbsen				Karottenscheiben					
FR		Schweinsbraten an brauner Sauce	677	FR		Kalbsgeschnetzeltes an Rahmsauce	564				
		mit Zwetschgen	41			Nudeln	36				
		Nudeln, Karotten				Romanesco Gemüse					
SA		Rindsroulade mit Speck	446	SA		Weisses Poulet-Ragoût an Rahmsauce	677				
		Eierspätzli	41			Hörnli	46				
		Wirz-Gemüse				Erbsen					
Bestellung		Vegetarische Kost		kcal KH		Bestellung		Diabetes Kost		Kcal KH	
MO		Kürbis an Pilzrahmsauce	591	MO		Truthahnschnitzel an Orangen-Thymians.	404				
		Nudeln	39			Nudeln	30				
		Broccoli Diabetes				Wirz-Gemüse					
DI		Polentaschnitte mit Käse	567	DI		Kalbsvoren "Jäger-Art"	334				
		Gemüsecarbonara	33			Gemüsereis	36				
		Rahmspinat				Karottenwürfel					
MI		Gemüsepaella mit Safran	358	MI		Rindsschmorbraten	408				
		Zucchetti	41			Kartoffelstock	32				
		Romanesco-Gemüse				Rotkohl					
DO		Kartoffel-Gemüse-Auflauf	537	DO		Kalbsbratwurst an Zwiebelsauce	666				
		Karottenscheiben	37			Rösti	33				
		Grüne Bohnen				Karotten					
FR		Ungarisches Kartoffelgulasch	479	FR		Zanderfilet "Grenobler-Art"	372				
		Sellerie	42			Salzkartoffeln	24				
		Kefen				Ratatouille 					
SA		Eieromeletten	511	SA		Poulet-Ragoût "malaiische Art"	504				
		Pilzsauce mit Petersilie	11			Basmati-Reis mit Gemüse	33				
		Rahmspinat Diabetes				Blattspinat					
Bestellung		Monatshit		kcal KH		Bestellung		Desserts / Birchermüesli			
1		Truthahnschnitzel an Bärlauchsauce	594	1		Mini Muffin's assortiert	57g				
		Spiralteigwaren	40	2		Apfelschnitte, 135g					
		Broccoli		3		Aprikosenkompoitt, 120g					
				4		Milchreis, gezuckert 200g					
MO		Bouillon mit Flädli		5		Quinoamüesli, gezuckert 300g (5 Tage)					
DI		Gemüse-Suppe "Bauernart"		Bestellung		Salate ab 200g					
MI		Griess-Suppe		1		Sellerie-Ananas Salat 300g					
DO		Haferflocken-Suppe		2		Cole Slaw Salat 210g (Weisskabis-Rüebli)					
FR		Kürbis-Suppe		3		Hörnli-Trutenschinken-Salat 300g					
SA		Tomaten-Suppe		4		Poulet Curry Salat 300g					