



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagess- menü 1	Kalbsragout mit Wurzelsauce ^{AL} und Gnocchi ^{AC} Obst	Cremespina ^{GAL} mit Rösterdäpfel ^A dazu ein gekochtes Ei ^C Karottenkuchen ^{GAHC}	Eiernockerl ^{AC} dazu Eisbergsalat Fruchtjoghurt ^G	Erbсенcremesuppe ^{GAL} Lachswürfel in Zitronenrahmsauce ^{GADL} mit Bandnudeln ^A dazu California Salat	Hühnersuppentopf ^{ACL} Nougatknödel ^{GAHCF} mit Mandarinen-Orangeragout
	Eiweiß = 20,3g Fett = 4,1g Kohlehydrate = 62,1g kcal = 373,8 kJ = 1.564,1 Broteinheiten = 5,2	Eiweiß = 14,1g Fett = 22,3g Kohlehydrate = 50,2g kcal = 463,7 kJ = 1.940 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 17,6g Fett = 18,3g Kohlehydrate = 56,4g kcal = 466,3 kJ = 1.951 Broteinheiten = 5,5	Eiweiß = 23g Fett = 16g Kohlehydrate = 44,4g kcal = 416,6 kJ = 1.742,9 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 18,5g Fett = 21,2g Kohlehydrate = 100,7g kcal = 679 kJ = 2.841,1 Broteinheiten = 8,4
tagess- menü 2 schweinefleischfrei	Erdäpfelstrudel ^{GAC} mit Knoblauchdip ^{GA} dazu grüner Salat Apfeljoghurt ^G	Pastinakencremesuppe ^{GAL} Grießkoch nach Oma's Art ^{GA} mit Benco dazu Milch ^G	Züricher Putengeschnetzeltes ^{GAL} mit gedämpftem Reis Obst	Erbсенcremesuppe ^{GAL} Polentaauflauf mit Tomaten & Schafkäse ^{GL} mit Schnittlauchdip ^{GA} dazu California Salat	Putenschinkenfleckerl ^{AF} dazu roter Rübensalat Banane
	Eiweiß = 11,3g Fett = 16,4g Kohlehydrate = 40,4g kcal = 362,1 kJ = 1.515,2 Broteinheiten = 3,4	Eiweiß = 16,4g Fett = 18,4g Kohlehydrate = 92,1g kcal = 607,8 kJ = 2.542,9 Broteinheiten = 7,7	Eiweiß = 19,8g Fett = 8,3g Kohlehydrate = 55,6g kcal = 380,6 kJ = 1.592,4 Broteinheiten = 4,6	Eiweiß = 14,2g Fett = 33,4g Kohlehydrate = 20,3g kcal = 438,5 kJ = 1.834,5 Broteinheiten = 1,7	Eiweiß = 14,7g Fett = 5,3g Kohlehydrate = 72,9g kcal = 406,3 kJ = 1.700 Broteinheiten = 6,1
tagess- menü 3 vegetarisch	Spiralen mit Kürbis-Tomatensauce ^A dazu Eisbergsalat Obst der Saison	Brokkoli-Käselai ^{GAC} mit Paprikaerdäpfeln und Kräuter-Joghurt ^{GA} Bratapfelmus	Eiermuschelsuppe ^{ACL} Topfenockerl ^{GAC} mit Marillenröster dazu Milch ^G	Gebratener Reis mit Ei und Gemüse ^{ACF} dazu Karotten-Krautsalat Mandel-Kirschkuchen ^{AHC}	Buchstabensuppe ^{ACL} Erdäpfeltaschen mit Tomaten & Mozzarella ^G dazu Salzerdäpfeln und grüner Salat
	Eiweiß = 10,4g Fett = 6,8g Kohlehydrate = 70,6g kcal = 391 kJ = 2.059,1 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 22,2g Fett = 23,1g Kohlehydrate = 116,3g kcal = 769,3 kJ = 3.220,9 Broteinheiten = 9,9	Eiweiß = 18,4g Fett = 13,2g Kohlehydrate = 68,4g kcal = 472,6 kJ = 1.978,6 Broteinheiten = 6,7	Eiweiß = 11,4g Fett = 10,9g Kohlehydrate = 75,2g kcal = 452,9 kJ = 1.896,3 Broteinheiten = 6,1	Eiweiß = 21,1g Fett = 18,5g Kohlehydrate = 90,5g kcal = 623,7 kJ = 2.611,3 Broteinheiten = 7,4
tagess- menü 4 erhöhter Kohlehydrat- & Eiweißbedarf	Kürbiscresmesuppe ^{GAL} G'schupfte Mohnnudeln ^{GAC} mit hausgemachtem Birnenmus dazu Milch ^G	Gemüse-Perlweizen mit Putenschinken ^{AFL} dazu Salat der Saison Obst der Saison	Eiermuschelsuppe ^{ACL} MSC-Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“ ^{AD} mit Petersilerdäpfeln und bunten Karotten	Wiener Backhenderl ^{AC} dazu Erdäpfelsalat ^A Obst	Popeye-Spinatknödel ^{GAC} mit Gemüsesauce ^{AL} dazu California Salat Apfelmus hausgemacht ^{GAC}
	Eiweiß = 16g Fett = 16,1g Kohlehydrate = 94,4g kcal = 599,8 kJ = 1.635,8 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 4,9g Fett = 6,9g Kohlehydrate = 23,9g kcal = 179,7 kJ = 752 Broteinheiten = 2	Eiweiß = 23,1g Fett = 8,9 Kohlehydrate = 60,7g kcal = 417,3 kJ = 1.746 Broteinheiten = 5	Eiweiß = 26,1g Fett = 14,7g Kohlehydrate = 40,1g kcal = 404,9 kJ = 1.694 Broteinheiten = 3,2	Eiweiß = 20,5g Fett = 23,9g Kohlehydrate = 75,5g kcal = 609,6 kJ = 2.550,6 Broteinheiten = 5,7
jause 1	Meterbrot ^{AF} mit Tilsiter lactosefrei und Butter ^G sowie eine Clementine	Vollkornbrot ^{AFN} mit hausgemachtem Kürbiskernaufstrich ^{GL} und Paprika tricolore	Haferflockenbrot ^{AFN} mit Putensalami und Banane	Kornspitz ^{AF} mit lactosefreier Butter ^G und Gurke	Semmel ^A mit Putenschinken und Essiggurkerl
	Eiweiß = 17g Fett = 29g Kohlehydrate = 39g kcal = 486 kJ = 2.034,8 Broteinheiten = 3,2	Eiweiß = 16g Fett = 13g Kohlehydrate = 38g kcal = 327 kJ = 1.369,0 Broteinheiten = 3,3	Eiweiß = 21g Fett = 18g Kohlehydrate = 72g kcal = 538 kJ = 2.252,52 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 5g Fett = 17g Kohlehydrate = 31g kcal = 302 kJ = 1.264,43 Broteinheiten = 2,6	Eiweiß = 12g Fett = 2g Kohlehydrate = 28g kcal = 184 kJ = 770,38 Broteinheiten = 2,4
jause 2 vegetarisch	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachtem Zucchini-aufstrich ^{CGM} und Clementine	Vollkornbrot ^{AFN} mit lactosefreier Butter ^G und Paprika tricolore	Haferflockenbrot ^{AFN} mit Butter ^G und Marmelade dazu eine Banane	Kornspitz ^{AF} mit Eckerlkäse ^G und Gurke	Semmel ^A mit Butter und lactosefreiem Gouda ^G sowie Essiggurkerl
	Eiweiß = 7g Fett = 12g Kohlehydrate = 41g kcal = 290 kJ = 1.214,18 Broteinheiten = 3,4	Eiweiß = 12g Fett = 22g Kohlehydrate = 36g kcal = 392 kJ = 1.641,24 Broteinheiten = 3,1	Eiweiß = 13g Fett = 25g Kohlehydrate = 80g kcal = 601 kJ = 2.516,19 Broteinheiten = 6,6	Eiweiß = 10g Fett = 14g Kohlehydrate = 32g kcal = 295 kJ = 1.235,12 Broteinheiten = 2,7	Eiweiß = 16g Fett = 33g Kohlehydrate = 28g kcal = 473 kJ = 1.980,38 Broteinheiten = 2,4



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagess- menü 1	Erdäpfelcremesuppe ^{GL}	Selchkarree vom Schwein ^{FL}	Tomatencremesuppe ^{GAL}	Wärmender Linsentopf ^{ADM} mit Serviettenknödel ^{GAC}	Naschmarktgemüse mit Wursteinlage ^{GA} und Kräutererdäpfeln
	Cremeriger Milchreis ^G mit fruchtigem Pflirsichmus dazu Milch ^G	Obst der Saison	Gebackene MSC-Fischstäbchen ^{AD} mit gedämpftem Reis und Brokkoli	Linzerschnitte ^{AHCF}	Erdbeer-Buttermilch ^G
	Eiweiß = 13,1g Fett = 13,5g Kohlehydrate = 76,6g kcal = 486,8 kJ = 2.036,8 Broteinheiten = 6,4	Eiweiß = 18g Fett = 5g Kohlehydrate = 31,5g kcal = 275,5 kJ = 1.152,5 Broteinheiten = 2,6	Eiweiß = 22,7g Fett = 18,5g Kohlehydrate = 61,3g kcal = 505,2 kJ = 2.113,6 Broteinheiten = 5,1	Eiweiß = 16,6g Fett = 24,3g Kohlehydrate = 55,4g kcal = 505,1 kJ = 2.113,2 Broteinheiten = 4,6	Eiweiß = 10g Fett = 13,4g Kohlehydrate = 40,8g kcal = 330,6 kJ = 1.383,1 Broteinheiten = 3,4
tagess- menü 2 schweinefleischfrei	Kebapeller vom Huhn ^{GAC} mit gedämpftem Reis und Tzatziki ^{GCM}	Fisolengemüse mit Putenwürfeln ^{GAL} mit Paprikaerdäpfeln	Tomatencremesuppe ^{GAL}	Mexikolasagne vom Rind ^{GACL} dazu Salat der Saison	Buchstabensuppe ^{ACL}
	Vanille-Pudding ^G	Topfen-Früchtekuchen ^{GAC}	Joghurtpalatschinken ^{GAC} mit Fruchtsauce	Obst der Saison	Alaska Seelachs in Erdäpfelpanade ^{ADO} mit Erdäpfel-Gurkensalat
	Eiweiß = 32g Fett = 22,9g Kohlehydrate = 61,1g kcal = 584,6 kJ = 2.445,9 Broteinheiten = 5,1	Eiweiß = 11,4g Fett = 14,2g Kohlehydrate = 59,1g kcal = 397,5 kJ = 1.663,3 Broteinheiten = 4,9	Eiweiß = 11,9g Fett = 24,5g Kohlehydrate = 59,1g kcal = 507,3 kJ = 2.122,5 Broteinheiten = 4,9	Eiweiß = 18g Fett = 13,3g Kohlehydrate = 45,7g kcal = 378,3 kJ = 1.582,8 Broteinheiten = 3,8	Eiweiß = 19,7g Fett = 5,8g Kohlehydrate = 53,8g kcal = 347,3 kJ = 1.453,3 Broteinheiten = 4,4
tagessmenü 3 vegetarisch	Asiatische Gemüsepfanne ^{AFLN} mit Eiernudeln ^A	Backerbsensuppe ^{GACL}	Lauch- Erdäpfelgratin ^{GAC} dazu Joghurt-Zitronendip ^{GA} und Fisolensalat	Linsensuppe mit Ingwer ^L	Pizza Florentina ^{GA} dazu grüner Salat
	Obst der Saison	Bunte Schupfnudeln ^{AC} mit Tomatensauce ^A dazu Salatmix	Topfencreme mit Mandarinen ^G	Erdbeerfruchtknödel ^{GAC} dazu Milch ^G	Erdbeer-Buttermilch ^G
	Eiweiß = 7,9g Fett = 2,9g Kohlehydrate = 57,9g kcal = 294,6 kJ = 1.232,6 Broteinheiten = 4,8	Eiweiß = 14g Fett = 13,5g Kohlehydrate = 68,6g kcal = 458,1 kJ = 1.916,8 Broteinheiten = 5,8	Eiweiß = 18,8g Fett = 27,9g Kohlehydrate = 35,8g kcal = 476 kJ = 1.991,7 Broteinheiten = 3	Eiweiß = 19g Fett = 17,2g Kohlehydrate = 58g kcal = 469,3 kJ = 1.963,5 Broteinheiten = 4,8	Eiweiß = 16,8g Fett = 22,3g Kohlehydrate = 51,9g kcal = 480,1 kJ = 2.008,9 Broteinheiten = 4,3
tagessmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Bunte Schupfnudeln ^{AC} mit Sauce Carbonara ^{GAF} dazu Salat der Saison	Backerbsensuppe ^{GACL}	Chickenwings mit Potato Wedges und Dipsauce	Erdäpfelgulasch mit Putenextrawürfel ^{AL} dazu Vollkornbrot ^{AFN}	Buchstabensuppe ^{ACL}
	Urkorn-Gugelhupf ^{GAC}	Spinatspätzle überbacken ^{GA} dazu Blattsalat Verde	Obst	Mandarine	Gebatene, süße Schupfnudeln ^{GAC} mit hausgemachtem Apfelmus dazu Milch ^G
	Eiweiß = 19,8g Fett = 24,6g Kohlehydrate = 74,6g kcal = 602,4 kJ = 2.520,6 Broteinheiten = 6,3	Eiweiß = 18,4g Fett = 21,8g Kohlehydrate = 36,2g kcal = 417,4 kJ = 1.746,2 Broteinheiten = 3	Eiweiß = 27,7g Fett = 37,6g Kohlehydrate = 53,2g kcal = 669,3 kJ = 2.800,2 Broteinheiten = 4,4	Eiweiß = 9,8g Fett = 6,8g Kohlehydrate = 46,9g kcal = 296,3 kJ = 1.239,7 Broteinheiten = 3,9	Eiweiß = 13,7g Fett = 8,6g Kohlehydrate = 81,4g kcal = 471,4 kJ = 1.972,3 Broteinheiten = 6,8
jause 1	Ur-Spitz ^{AF} mit Putensalami und Karotten	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachtem Erdäpfelkas ^G und Clementine	Roggenbrot ^{AF} mit laktosefreiem Gouda ^G und Butter ^G sowie eine Banane	Wachauerlaibchen ^{AF} mit Putenextra und Tomate	Hausgemachter Kuchen ^{ACG} mit Kakao ^G sowie ein Apfel
	Eiweiß = 14g Fett = 15g Kohlehydrate = 30g kcal = 32 kJ = 1.343,88 Broteinheiten = 2,5	Eiweiß = 7g Fett = 5g Kohlehydrate = 42g kcal = 242 kJ = 1.013,22 Broteinheiten = 3,5	Eiweiß = 22g Fett = 33g Kohlehydrate = 97g kcal = 773 kJ = 3.236,43 Broteinheiten = 8,5	Eiweiß = 10g Fett = 7g Kohlehydrate = 27g kcal = 216 kJ = 904,36 Broteinheiten = 2,3	Eiweiß = 13g Fett = 15g Kohlehydrate = 73g kcal = 484 kJ = 2.026,43 Broteinheiten = 6
jause 2 vegetarisch	Ur-Spitz ^{AF} mit hausgemachtem Gervais ^G und Karotten	Meterbrot ^{AF} mit laktosefreier Butter ^G und Schnittlauch sowie eine Clementine	Heidelbeermuffin ^{ACG} mit Milch ^G und Banane	Wachauerlaibchen ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Tomate	Mischbrot ^{AF} mit Butter und laktosefreiem Edamer ^G sowie ein Apfel
	Eiweiß = 8g Fett = 5g Kohlehydrate = 31g kcal = 209 kJ = 875,05 Broteinheiten = 2,5	Eiweiß = 6g Fett = 17g Kohlehydrate = 39g kcal = 338 kJ = 1.415,15 Broteinheiten = 3,2	Eiweiß = 14g Fett = 30g Kohlehydrate = 87g kcal = 678 kJ = 2.838,68 Broteinheiten = 7,1	Eiweiß = 9g Fett = 12g Kohlehydrate = 26g kcal = 248 kJ = 1.038,34 Broteinheiten = 2,3	Eiweiß = 18g Fett = 32g Kohlehydrate = 61g kcal = 608 kJ = 2.545,60 Broteinheiten = 5,1



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagessmenü 1	Selleriecremesuppe ^{GAL}	Rahmfleisch vom Rind ^{GA} mit Spätzle ^{AC} Obst der Saison	Bohngulasch mit Wursteinlage ^{GA} dazu Vollkornbrot ^{AFN} Schoko-Pudding ^{GF}	Grießnockerlsuppe ^{ACL}	Zucchiniplätzchen ^{GAC} dazu Paprika-Rahmdip ^{GA} und Buttererdäpfeln Lemonjoghurt ^G
	Eiweiß = 10,7g Fett = 10,8g Kohlehydrate = 76,5g kcal = 453,1 kJ = 1.896 Broteinheiten = 6,4	Eiweiß = 22g Fett = 14,3g Kohlehydrate = 56,7g kcal = 448,9 kJ = 1.878,4 Broteinheiten = 5,5	Eiweiß = 16,6g Fett = 8,5g Kohlehydrate = 50,7g kcal = 350,8 kJ = 1.467,6 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 19,3g Fett = 16,6g Kohlehydrate = 73,8g kcal = 528,1 kJ = 2.209,4 Broteinheiten = 5,7	Eiweiß = 13g Fett = 25,3g Kohlehydrate = 70,9g kcal = 567,4 kJ = 2.373,8 Broteinheiten = 5,8

tagessmenü 2 schweinefleischfrei	Polentaschnitte überbacken ^G mit Gemüsesauce ^{AL} dazu Salatmix Honigjoghurt-Cornflakes ^{GA}	Brokkolicremesuppe ^{GAL}	Huhn süß-sauer ^{AFO} mit gedämpftem Reis Obst	Mais-Paprikalaibchen ^{GAC} mit Thymianerdäpfeln dazu Apfel-Lauchdip ^G Schokomuffin ^{GAC}	Sternchensuppe ^{AL} Thunfischspiralen „Feinschmecker Art“ ^{AD} mit Tomatensauce ^A
	Eiweiß = 10,9g Fett = 27,3g Kohlehydrate = 35,6g kcal = 434,8 kJ = 1.819,3 Broteinheiten = 3	Eiweiß = 21,1g Fett = 25g Kohlehydrate = 102,9g kcal = 727,3 kJ = 3.043,1 Broteinheiten = 8,4	Eiweiß = 17,2g Fett = 2,9g Kohlehydrate = 70,9g kcal = 382,8 kJ = 1.601,5 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 17,8g Fett = 37,5g Kohlehydrate = 70,6g kcal = 701,8 kJ = 2.936,3 Broteinheiten = 5	Eiweiß = 13,8g Fett = 10,2g Kohlehydrate = 53,7g kcal = 366,4 kJ = 1.533,1 Broteinheiten = 4,5

tagessmenü 3 vegetarisch	Karamalisierte Krautfleckerl ^{GACL} dazu Salatmix Apfelstrudel ^A	Makkaroni & Cheese ^{GALM}	Eintropfsuppe ^{GACL} Apfelringe im Backteig ^{GA} mit Zimtucker dazu Milch ^G	Geröstete Knödel mit Ei ^{GAC} dazu Salatmix Obst der Saison	Sternchensuppe ^{AL} Gelbes Gemüsecurry ^{GAFL} mit gedämpftem Reis
	Eiweiß = 10,4g Fett = 13,8g Kohlehydrate = 74,2g kcal = 469,9 kJ = 1.966,1 Broteinheiten = 6,2	Eiweiß = 9,1g Fett = 8g Kohlehydrate = 41,2g kcal = 276,8 kJ = 1.158,3 Broteinheiten = 3,4	Eiweiß = 11,1g Fett = 20,4g Kohlehydrate = 63g kcal = 486,4 kJ = 2.035,1 Broteinheiten = 5,2	Eiweiß = 14g Fett = 19,3g Kohlehydrate = 39,4g kcal = 388,6 kJ = 1.625,8 Broteinheiten = 3,3	Eiweiß = 6,8g Fett = 11,3g Kohlehydrate = 54,4g kcal = 298,7 kJ = 1.249,7 Broteinheiten = 4,5

tagessmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Polpetti vom Huhn ^{GACL} mit Erdäpfelpüree ^G und Karottengemüse Apfel	Rindsuppe mit Tarhonya ^{AL} Hörnchen-Gemüseauflauf ^{AL} mit Pusztasalat	Tomaten-Basilikum-Tortellini ^{GAC} mit Spinat-Obersauce ^{GA} Schoko-Pudding ^{GF}	Grießnockerlsuppe ^{ACL} Nusschmarren ^{GAHC} mit Beersauce dazu Milch ^G	Putenkäsekrainer ^G mit Rösterdäpfel ^A und Paradeiserkraut ^{AL} Banane
	Eiweiß = 19,2g Fett = 16g Kohlehydrate = 42,5g kcal = 397,9 kJ = 1.665 Broteinheiten = 3,5	Eiweiß = 8,3g Fett = 19,2g Kohlehydrate = 50,3g kcal = 413,2 kJ = 1.728,9 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 11,8g Fett = 27,4g Kohlehydrate = 49,1g kcal = 469,2 kJ = 1.963,1 Broteinheiten = 3,5	Eiweiß = 17,9g Fett = 24,8g Kohlehydrate = 78g kcal = 608,4 kJ = 2.545,5 Broteinheiten = 6,2	Eiweiß = 22g Fett = 15g Kohlehydrate = 60,7g kcal = 475,8 kJ = 1.990,8 Broteinheiten = 5,1

jause 1	Dinkelweckerl ^{AFN} mit Kabanossi und Clementine	Mischbrot ^{AF} mit Putenleberkäse und Tomate	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachtem Karotten-Kren- aufstrich ^{GO} und Gurke	Wachauerlaibchen ^{AF} mit Eckerkäse ^G und Banane	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreier Butter ^G und Marmelade sowie eine Birne
	Eiweiß = 21g Fett = 3g Kohlehydrate = 33g kcal = 389 kJ = 1.628,68 Broteinheiten = 2,7	Eiweiß = 10g Fett = 4g Kohlehydrate = 34g kcal = 211 kJ = 883,42 Broteinheiten = 2,7	Eiweiß = 6g Fett = 7g Kohlehydrate = 26g kcal = 193 kJ = 808,08 Broteinheiten = 2,2	Eiweiß = 9g Fett = 11g Kohlehydrate = 46g kcal = 323 kJ = 1.352,35 Broteinheiten = 3,9	Eiweiß = 9g Fett = 17g Kohlehydrate = 44g kcal = 366 kJ = 1.532 Broteinheiten = 3,8

jause 2 vegetarisch	Dinkelweckerl ^{AFN} mit hausgemachtem Liptauer ^{GM} und Clementine	Mürbes Kipferl ^{ACF} mit Kakao ^G	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachten Eieraufstrich ^{CM} und Gurke	Wachauerlaibchen ^{AF} mit laktosefreiem Edamer ^G und Butter ^G dazu eine Banane	Vollkornbrot ^{AF} mit hausgemachtem Gervais ^G und Birne
	Eiweiß = 8g Fett = 8g Kohlehydrate = 25g kcal = 217 kJ = 908,54 Broteinheiten = 2,1	Eiweiß = 10g Fett = 6g Kohlehydrate = 38g kcal = 250 kJ = 1.046,71 Broteinheiten = 3,1	Eiweiß = 7g Fett = 8g Kohlehydrate = 24g kcal = 199 kJ = 833,18 Broteinheiten = 2	Eiweiß = 13g Fett = 25g Kohlehydrate = 45g kcal = 456 kJ = 1.909,20 Broteinheiten = 3,8	Eiweiß = 11g Fett = 7g Kohlehydrate = 39g kcal = 262 kJ = 1.096,95 Broteinheiten = 3,3



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagess- menü 1	Legierte Grießsuppe ^{GAC}	Holzhackernockerl ^{ACF}	Knöpfli- suppe ^{ACL}	Cordonbleu vom Huhn ^{GAC}	Pizza Margherita ^{GA}
	MSC-Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“ ^{AD} dazu Erdäpfel-Vogersalat	dazu Pusztasalat Obst der Saison	Süßer Bulgur ^{AO}	mit gedämpftem Reis und Erbsengemüse	dazu California Salat
			dazu Milch ^G	Vanillejoghurt ^G	Banane
	Eiweiß = 20,4g Fett = 7,4g Kohlehydrate = 43,9g kcal = 325,4 kJ = 1.361,4 Broteinheiten = 3,5	Eiweiß = 11,5g Fett = 9,3g Kohlehydrate = 49,9g kcal = 336,2 kJ = 1.406,6 Broteinheiten = 4,7	Eiweiß = 10,2g Fett = 18,1g Kohlehydrate = 70g kcal = 509,6 kJ = 2.132 Broteinheiten = 5,8	Eiweiß = 30,9g Fett = 19g Kohlehydrate = 76,8g kcal = 598,1 kJ = 2.502,5 Broteinheiten = 6,2	Eiweiß = 17,5g Fett = 24g Kohlehydrate = 67,7g kcal = 562,4 kJ = 2.353,2 Broteinheiten = 5,6
tagess- menü 2 schweinefleischfrei	Pusztalaibchen vom Geflügel ^{GACM}	Zucchiniauf- lauf ^{GAC}	Knöpfli- suppe ^{ACL}	Putenschinkenknödel ^{ACL}	Leberknödelsuppe ^{AL}
	mit Petersilerdäpfeln und Brokkoli	dazu Kräutercreme ^{GA}	Wikinger Kichererbsenragout ^L	dazu Sauerkraut ^A	Heidelbeer-Topfenschmarren
	Obst	und Salatmix	mit Cous Cous ^A	Obst	mit hausgemachtem Beerenröster
		Schoko-Brownie ^{AHC}			dazu Milch ^G
	Eiweiß = 20,8g Fett = 13,8g Kohlehydrate = 41,1g kcal = 379 kJ = 1.585,8 Broteinheiten = 3,3	Eiweiß = 16,1g Fett = 29,4g Kohlehydrate = 44,9g kcal = 515,7 kJ = 2.157,5 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 10,3g Fett = 5,4g Kohlehydrate = 57,1g kcal = 323 kJ = 1.351,5 Broteinheiten = 4,8	Eiweiß = 15,4g Fett = 9g Kohlehydrate = 59,5g kcal = 386,2 kJ = 1.616,1 Broteinheiten = 5	Eiweiß = 19,5g Fett = 21,9g Kohlehydrate = 62,6g kcal = 530,9 kJ = 2.221,5 Broteinheiten = 4,9
tagess- menü 3 vegetarisch	Legierte Grießsuppe ^{GAC}	Eiermuschelsuppe ^{ACL}	Spaghetti ^A	Polentalaibchen ^{GA}	Griechische Hirtentaschen ^{GAC}
	Gnocchi mit Tomaten und Rucola ^{AC}	Erdäpfelpuffer ^{GA}	mit Tomatensauce ^A	mit Rahmgemüse ^{GAL}	mit Kräuterdäpfeln
	dazu Tomaten-Basilikumsauce ^{AL}	auf Ratatouillegemüse ^{AL}	dazu Salatmix	Apfelmus hausgemacht ^{GAC}	und Knoblauchdip ^{GA}
			Apfel-Zimtjoghurt ^G		Obst
	Eiweiß = 9g Fett = 4g Kohlehydrate = 71,7g kcal = 366,2 kJ = 1.532,3 Broteinheiten = 6	Eiweiß = 7 Fett = 17,3g Kohlehydrate = 45,5g kcal = 372,2 kJ = 1.557,2 Broteinheiten = 3,8	Eiweiß = 12,8g Fett = 12,2g Kohlehydrate = 72g kcal = 455,2 kJ = 1.904,5 Broteinheiten = 6	Eiweiß = 6,9g Fett = 23,3g Kohlehydrate = 23 kcal = 327,9 kJ = 1.371,8 Broteinheiten = 1,9	Eiweiß = 12,9g Fett = 16,9g Kohlehydrate = 49,4g kcal = 405,5 kJ = 1.696,5 Broteinheiten = 4,1
tagess- menü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Mais-Schinkenfleckerl ^{AF}	Tortellini Spinat-Ricotta ^{GAC}	Lasange vom Rind ^{GAC}	Karottencremesuppe ^{GAL}	Rindsgulasch ^{AL}
	dazu roter rübensalat	mit Käsesauce ^{GA}	dazu grüner Salat	MSC-Wildlachsschnitte ^D	mit Bauernspätzle ^A
	Obst der Saison	dazu Chinakohlsalat	Obst der Saison	mit Tomatenhollandaise ^{GC}	und Gurke
		Mascarpone-Pfirsich Creme ^G		dazu Schnittlaucherdäpfel	Obst der Saison
	Eiweiß = 12,6g Fett = 5,9g Kohlehydrate = 56,9g kcal = 335,8 kJ = 1.405,1 Broteinheiten = 4,7	Eiweiß = 19,2g Fett = 26,3g Kohlehydrate = 58,9g kcal = 552,9 kJ = 2.313,5 Broteinheiten = 3,8	Eiweiß = 22,2g Fett = 22,6 Kohlehydrate = 50,8g kcal = 500,8 kJ = 2.095,5 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 26,8g Fett = 32,9g Kohlehydrate = 30,4g kcal = 530,2 kJ = 2.218,4 Broteinheiten = 2,5	Eiweiß = 22,3g Fett = 14g Kohlehydrate = 61g kcal = 491,2 kJ = 2.055 Broteinheiten = 5,1
jause 1	Meterbrot ^{AF}	Ur-Spitz ^{AF}	Kornspitz ^{AF}	Mischbrot ^{AF}	Hausgemachter Kuchen ^{ACG}
	mit Putensalami und Tomate	mit hausgemachtem Liptauer ^{GM}	mit Putenschinken und eine Banane	mit hausegemachtem Kürbiskernaufstrich ^{CGM}	mit Kakao ^G
		und Karotten		und Gurke	sowie ein Apfel
	Eiweiß = 13g Fett = 14g Kohlehydrate = 33g kcal = 315 kJ = 1.318,85 Broteinheiten = 2,5	Eiweiß = 8g Fett = 10g Kohlehydrate = 31g kcal = 261 kJ = 1.092,77 Broteinheiten = 2,6	Eiweiß = 14g Fett = 1g Kohlehydrate = 67g kcal = 338 kJ = 1.415,15 Broteinheiten = 5,4	Eiweiß = 11g Fett = 8g Kohlehydrate = 44g kcal = 297 kJ = 1.245,49 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 13g Fett = 15g Kohlehydrate = 73g kcal = 484 kJ = 2.026,43 Broteinheiten = 6
jause 2 vegetarisch	Meterbrot ^{AF}	Ur-Spitz ^{AF}	Kornspitz ^{AF}	Mischbrot ^{AF}	Mischbrot ^{AF}
	mit Butter ^G	mit laktosefreiem Tilsiter ^G	mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM}	mit laktosefreiem Gouda ^G	mit laktosefreier Butter ^G
	und Tomate	und Butter ^G	und eine Banane	und Butter ^G	und Schnittlauch
		dazu Karotten		dazu Gurke	dazu ein Apfel
	Eiweiß = 5g Fett = 21g Kohlehydrate = 32g kcal = 342 kJ = 1.431,90 Broteinheiten = 2,7	Eiweiß = 17g Fett = 30g Kohlehydrate = 30g kcal = 462 kJ = 1.934,32 Broteinheiten = 2,5	Eiweiß = 10g Fett = 12g Kohlehydrate = 67g kcal = 418 kJ = 1.750,10 Broteinheiten = 5,5	Eiweiß = 18g Fett = 22g Kohlehydrate = 43g kcal = 534 kJ = 2.235,77 Broteinheiten = 3,6	Eiweiß = 5g Fett = 17g Kohlehydrate = 50g kcal = 380 kJ = 1.561 Broteinheiten = 4,2



FSSC 22000-ISO 9001:2015
ISO 22000

	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
tagesmenü 1	Rindsuppe mit Tarhonya ^{AL} Topfenauflauf mit Ananas ^{GC} dazu Mandarinen-Orangenragout und Milch ^G Eiweiß = 20,7g Fett = 26,7g Kohlehydrate = 73,5g kcal = 624,1 kJ = 2.611,3 Broteinheiten = 6,1	Rindsragout „Stroganoff“ ^{CAM} mit Spiralen ^A Obst der Saison Eiweiß = 20,4g Fett = 13,1g Kohlehydrate = 51,5g kcal = 409,6 kJ = 1.713,8 Broteinheiten = 4,3	Power-Vollkornnudeln ^A mit Sauce Milanese ^{AF} dazu Salat der Saison Weichselschnitte ^{AC} Eiweiß = 13,3g Fett = 9,8g Kohlehydrate = 68,8 kcal = 426 kJ = 1.782,2 Broteinheiten = 5,7	Kohlrabicremesuppe ^{GAL} MSC-Knusperfisch ^{AD} mit Kräuterréis und Dipsauce Eiweiß = 18,2g Fett = 16,2g Kohlehydrate = 69,6g kcal = 500,6 kJ = 2.094,5 Broteinheiten = 5,7	Gemüse-Erdäpfel-Gröstl ^A dazu Krautsalat Kakaowürfel ^{GACF} Eiweiß = 5,8g Fett = 21,8g Kohlehydrate = 52,3g kcal = 434,9 kJ = 1.819,8 Broteinheiten = 4,3
tagesmenü 2 schweinefleischfrei	Dinkellaibchen ^{GAC} mit Tomatensauce ^A und Buttererdäpfeln Mohnschnitte ^{GAC} Eiweiß = 14,5g Fett = 17,2g Kohlehydrate = 67,5g kcal = 493,7 kJ = 2.068,8 Broteinheiten = 8,8	Apfel-Selleriesuppe ^{GAL} Alaska Seelachs in Erdäpfelpanade ^{ADO} mit gedämpftem Reis dazu Orientalischer Salat Eiweiß = 21,5g Fett = 11,5g Kohlehydrate = 80,6g kcal = 514,8 kJ = 2.154 Broteinheiten = 6,7	Hörnchenauflauf mit Gemüse ^{GACL} dazu Kräutercreme ^{GA} und roter Rübensalat Honig-Topfencreme ^G Eiweiß = 23,5g Fett = 18,3g Kohlehydrate = 47,4g kcal = 455,6 kJ = 1.906,1 Broteinheiten = 3,9	Kohlrabicremesuppe ^{GAL} Fruchtige Zwetschkenknödel ^{GAC} mit Fruchtsauce Eiweiß = 15g Fett = 12,9g Kohlehydrate = 67g kcal = 455,1 kJ = 1.904,3 Broteinheiten = 5,6	Hühnerschnitzel, natur gebraten ^{GAL} mit Jägersauce ^{GF} und Pastaröllchen ^A Obst der Saison Eiweiß = 27,6g Fett = 20,2g Kohlehydrate = 55,9g kcal = 518,8 kJ = 2.170,7 Broteinheiten = 4,7
tagesmenü 3 vegetarisch	Linsentopf vegetarisch ^{ALM} mit Serviettenknödel ^{GAC} Obst der Saison Eiweiß = 14,3g Fett = 11,1g Kohlehydrate = 50,1g kcal = 356,6 kJ = 1.491,8 Broteinheiten = 4,2	Apfel-Selleriesuppe ^{GAL} Powidltascherl ^{AC} dazu Milch ^G Eiweiß = 16,2g Fett = 17,2g Kohlehydrate = 99,1g kcal = 631 kJ = 2.640,3 Broteinheiten = 8,2	Gemüsestrudel ^{ACL} dazu Knoblauchdip ^{GA} und Paprikaerdäpfeln Schwarzes Johannisbeermousse ^G Eiweiß = 14,4g Fett = 32,9g Kohlehydrate = 62,3g kcal = 609,4 kJ = 2.549,6 Broteinheiten = 5,2	Ratatouillegemüse ^{AL} mit Erdäpfelknödel ^A Banane Eiweiß = 7,8g Fett = 4,7g Kohlehydrate = 92,8g kcal = 459,9 kJ = 1.924,1 Broteinheiten = 7,7	Schöberlsuppe ^{GACL} Soja-Reispfanne „Ungarische Art“ dazu Salat der Saison Eiweiß = 14,8g Fett = 5,1g Kohlehydrate = 39,1g kcal = 273,7 kJ = 1.145,1 Broteinheiten = 3,2
tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Sesamchicken ^{ACFNO} mit gedämpftem Reis dazu Chinakohlsalat Vanille-Pudding ^G Eiweiß = 24g Fett = 17,5g Kohlehydrate = 76,6g kcal = 564,7 kJ = 2.364,2 Broteinheiten = 6,4	Vollkornnudeln ^A mit Sauce Bolognese ^A dazu Salatmix Topfkuchen ^{ACG} Eiweiß = 20,2g Fett = 20g Kohlehydrate = 66,5g kcal = 534,4 kJ = 2.237,6 Broteinheiten = 5,5	Chicken Wings mit Petersilerdäpfeln und Dipsauce Obst der Saison Eiweiß = 30g Fett = 29 Kohlehydrate = 44,3g kcal = 561,8 kJ = 2.352,2 Broteinheiten = 3,7	Eiernockerl ^{AC} mit rotem Rübensalat Obst der Saison Eiweiß = 15,9g Fett = 9,1g Kohlehydrate = 60,3g kcal = 393,5 kJ = 1.647,5 Broteinheiten = 5	Gebackene Fischstäbchen ^{AD} mit gedämpftem Reis und Erbsengemüse Obst der Saison Eiweiß = 23,7g Fett = 13,4 Kohlehydrate = 72 kcal = 510,8 kJ = 2.138,6 Broteinheiten = 6
jause 1	Haferflockenbrot ^{AF} mit Putenleberkäse und Birne Eiweiß = 17g Fett = 8g Kohlehydrate = 54g kcal = 359 kJ = 1.503,08 Broteinheiten = 4,3	Vollkornbrot ^{AFN} mit Streich Gouda ^G und Banane Eiweiß = 18g Fett = 15g Kohlehydrate = 73g kcal = 505 kJ = 2.114,35 Broteinheiten = 5,9	Mohnstrizel ^{AF} mit hausgemachtem Putenschinkenaufstrich ^G und Tomate Eiweiß = 9g Fett = 11g Kohlehydrate = 24g kcal = 235 kJ = 983,91 Broteinheiten = 2,1	Kürbiskernbrot ^{AF} mit hausgemachtem Erdäpfelkäse ^G und Banane Eiweiß = 13g Fett = 8g Kohlehydrate = 67g kcal = 395 kJ = 1.653,80 Broteinheiten = 5,6	Heidelbeermuffin ^{ACG} mit Milch ^G sowie Clementine Eiweiß = 13g Fett = 20g Kohlehydrate = 58g kcal = 557 kJ = 2.332,07 Broteinheiten = 4,8
jause 2 vegetarisch	Haferflockenbrot ^{AF} mit hausgemachtem Gemüseaufstrich ^{CGMO} dazu eine Birne Eiweiß = 13g Fett = 11g Kohlehydrate = 54g kcal = 369 kJ = 1.544,94 Broteinheiten = 4,5	Meterbrot ^{AF} mit laktosefreier Butter ^G und Marmelade sowie eine Banane Eiweiß = 13g Fett = 22g Kohlehydrate = 78g kcal = 575 kJ = 2.407,43 Broteinheiten = 6,6	Mohnstrizel ^{AF} mit laktosefreiem Edamer ^G und Butter ^G sowie Tomate Eiweiß = 16g Fett = 33g Kohlehydrate = 23g kcal = 457 kJ = 1.913,39 Broteinheiten = 2,1	Kürbiskernbrot ^{AF} mit laktosefreiem Tilsiter ^G und Butter ^G dazu Banane Eiweiß = 23g Fett = 37g Kohlehydrate = 63g kcal = 639 kJ = 2.675,39 Broteinheiten = 5,3	Sonnenblumenweckerl ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Clementine Eiweiß = 13g Fett = 17g Kohlehydrate = 33g kcal = 336 kJ = 1.406,78 Broteinheiten = 2,6



FSSC 22000-ISO 9001:2015 ISO 22000

montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagess- menü 1	Putenfrankfurter mit Rahmgemüse GAL dazu Erdäpfelschmarrn A Apfelstrudel A	Paprikacremesuppe GAL mit Grießauflauf mit Früchte GAHC dazu Himbeersirup und Milch G	Schweinsbraten mit Krautsalat und Serviettenknödel GAC Obst	Fisolengulasch GAL mit Vollkornbrot AFN Honig-Topfcreme G	Backerbsensuppe GACL Lachswürfel in Zitronenrahmsauce GADL mit Bandnudeln A
	Eiweiß = 18,3g Fett = 18,3g Kohlehydrate = 60,3g kcal = 488,1 kJ = 2.042,1 Broteinheiten = 5	Eiweiß = 15,8g Fett = 19,3g Kohlehydrate = 76,5g kcal = 548,3 kJ = 2.294,1 Broteinheiten = 6,4	Eiweiß = 27,2g Fett = 18,9g Kohlehydrate = 39,8 kcal = 434 kJ = 1.815,9 Broteinheiten = 3,3	Eiweiß = 14,8g Fett = 7,8g Kohlehydrate = 36,5g kcal = 280,6 kJ = 1.174,1 Broteinheiten = 3	Eiweiß = 20,7g Fett = 13,7g Kohlehydrate = 44,1g kcal = 385,3 kJ = 1.612,2 Broteinheiten = 3,7

tagess- menü 2 schweinefleischfrei	Grießsuppe mit Ei ACL mit Süße Bröselnudeln GAC mit hausgemachtem Apfelmus	Spinat-Ravioli GAC mit Tomatensauce A dazu Eisbergsalat Bananencreme G	Hühner nuggets AC mit Potato Wedges und Erbsengemüse Obst der Saison	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln AL mit Pikantes Gemüsechili AL mit gedämpftem Reis	Szegediner Putenkrautfleisch AL mit Salzerdäpfeln Marmor-Kirschkuchen GAC
	Eiweiß = 10g Fett = 4,8g Kohlehydrate = 99,4g kcal = 495,3 kJ = 2.072,3 Broteinheiten = 8,3	Eiweiß = 12,6g Fett = 11,2g Kohlehydrate = 70,2g kcal = 440,2 kJ = 1.842 Broteinheiten = 5,8	Eiweiß = 31,7g Fett = 25,7g Kohlehydrate = 72,3g kcal = 657,1 kJ = 2.749,1 Broteinheiten = 6	Eiweiß = 14,7 Fett = 4,9g Kohlehydrate = 68,1g kcal = 381 kJ = 1.594,1 Broteinheiten = 5,7	Eiweiß = 20g Fett = 8,8g Kohlehydrate = 35,9g kcal = 323,4 kJ = 1.352,9 Broteinheiten = 3,2

tagess- menü 3 vegetarisch	Gemüsexstix gebacken ACM dazu Schnittlaucherdäpfel und Dipsauce Obst der Saison	Eiernockerl AC dazu Salat der Saison Obst der Saison	Gnocchi mit Tomaten u. Rucola AC in Spinat-Oberssauce GA Zwetschkenkuchen GAC	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln AL mit Nuss-Schokopalatschinken GAHC dazu Milch G	Asiatische Gemüsepfanne AFLN mit gedämpftem Reis Kompott
	Eiweiß = 9,8g Fett = 21,9g Kohlehydrate = 80,1g kcal = 570,5 kJ = 2.386,8 Broteinheiten = 9,8	Eiweiß = 15,3 Fett = 11,2g Kohlehydrate = 53,1g kcal = 379,3 kJ = 1.586,8 Broteinheiten = 5,2	Eiweiß = 13,3g Fett = 20g Kohlehydrate = 81,3 kcal = 537,2 kJ = 2.247,6 Broteinheiten = 6,8	Eiweiß = 17,9g Fett = 27g Kohlehydrate = 67,8 kcal = 592,3 kJ = 2.478,2 Broteinheiten = 5,6	Eiweiß = 5,2g Fett = 2,6g Kohlehydrate = 78,6g kcal = 364,3 kJ = 1.524,4 Broteinheiten = 6,5

tagess- menü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Erdäpfelnockerl A mit Gemüsesugo GAL dazu Salatmix Himbeerjoghurt G	Putenleberkäse mit Erdäpfelpüree G dazu Erbsen-Maisgemüse Obst der Saison	Grießnockerlsuppe ACL mit Topfknödel GAC mit Beersauce dazu Milch G	Faschierter Rinderbraten ACL mit Erdäpfelschmarrn A und bunten Karotten Obst der Saison	Überbackene Putenschinkelfleckerl GACF dazu Chinakohlsalat Banane
	Eiweiß = 11,7 Fett = 16,4g Kohlehydrate = 82,8g kcal = 512,7 kJ = 2.145,1 Broteinheiten = 6,9	Eiweiß = 18,7g Fett = 11,8 Kohlehydrate = 47,4g kcal = 376,9 kJ = 1.576,9 Broteinheiten = 4	Eiweiß = 20,3 Fett = 16,6 Kohlehydrate = 73,9g kcal = 532,2 kJ = 2.226,7 Broteinheiten = 6,1	Eiweiß = 14g Fett = 12,8g Kohlehydrate = 49,5g kcal = 373,8 kJ = 1.564 Broteinheiten = 3,8	Eiweiß = 18,5g Fett = 20,8 Kohlehydrate = 64 kcal = 523,9 kJ = 2.192,2 Broteinheiten = 5,3

jause 1	Roggenbrot AF mit Putenextra und Essiggurkerl	Hausgemachter Kuchen ACG dazu Fruchtjoghurt G und eine Banane	Meterbrot AF mit Putenleberstreichwurst und Kohlrabi	Kürbislaibchen AN mit laktosefreiem Edamer G und Butter G dazu Karotten	Ur-Spitz AF mit hausgemachtem Thunfischaufstrich CDGM sowie Clementine
	Eiweiß = 14g Fett = 7g Kohlehydrate = 63g kcal = 378 kJ = 1.582,63 Broteinheiten = 5,8	Eiweiß = 10g Fett = 15g Kohlehydrate = 80g kcal = 503 kJ = 2.105,98 Broteinheiten = 6,5	Eiweiß = 9g Fett = 5g Kohlehydrate = 32g kcal = 217 kJ = 908,54 Broteinheiten = 2,7	Eiweiß = 20g Fett = 38g Kohlehydrate = 29g kcal = 531 kJ = 2.223,2 Broteinheiten = 2,4	Eiweiß = 10g Fett = 8g Kohlehydrate = 36g kcal = 265 kJ = 1.109,51 Broteinheiten = 3

jause 2 vegetarisch	Roggenbrot AF mit hausgemachtem Erdäpfelkas G und Essiggurkerl	Vollkornbrot AFN mit laktosefreier Butter G und Kresse sowie eine Banane	Meterbrot AF mit Eckerlkäse G und Kohlrabischeiben	Kürbiskernlaibchen AN mit hausgemachtem Bulgur aufstrich AGL und Karotten	Ur-Spitz AF mit hausgemachtem Eiaufstrich CM und Clementine
	Eiweiß = 11g Fett = 5g Kohlehydrate = 65g kcal = 353 kJ = 1.477,95 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 14g Fett = 23g Kohlehydrate = 70g kcal = 544 kJ = 2.277,64 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 10g Fett = 14g Kohlehydrate = 33g kcal = 298 kJ = 1.247,68 Broteinheiten = 2,8	Eiweiß = 13g Fett = 12g Kohlehydrate = 38g kcal = 309 kJ = 1.293,73 Broteinheiten = 3,1	Eiweiß = 10g Fett = 12g Kohlehydrate = 36g kcal = 298 kJ = 1.247,86 Broteinheiten = 3



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Pastinakencremesuppe ^{GAL} Süßer Bulgur ^{AO} mit Mandarinen-Orangenragout dazu Milch ^G	Chili con Carne vom Rind ^A mit gedämpftem Reis Obst der Saison	MSC-Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“ ^{AD} mit gedämpftem Reis und Dipsauce Gewürzkuchen ^{GAC}	Cordonbleu vom Huhn ^{GAC} dazu Erdäpfel-Vogelersalat Banane	Legierte Grießsuppe ^{GAC} Pizza Margherita ^{GA} dazu California Salat
	Eiweiß = 10,5g Fett = 23,1g Kohlehydrate = 76,8g kcal = 583,4 kJ = 2.440,9 Broteinheiten = 6,4	Eiweiß = 23,7g Fett = 6,4g Kohlehydrate = 69,1g kcal = 434,8 kJ = 1.819,2 Broteinheiten = 5,6	Eiweiß = 23g Fett = 12,7g Kohlehydrate = 80,7 kcal = 530,8 kJ = 2.221 Broteinheiten = 6,6	Eiweiß = 21,2g Fett = 11,1g Kohlehydrate = 61,1g kcal = 439,3 kJ = 1.838,1 Broteinheiten = 5,1	Eiweiß = 16,7g Fett = 24,3g Kohlehydrate = 41,1g kcal = 451,3 kJ = 1.888,1 Broteinheiten = 3,4

tagesmenü 2 schweinefleischfrei	Hühner-Kebapeller mit gedämpftem Reis ^A dazu Gurkensalat Obst	Zucchiniauflauf ^{GAC} mit Kräuter-Joghurtdip ^{GA} und Petersilerdäpfel Schoko-Brownie ^{AHC}	Aladin's Kichererbseneintopf ^L mit Cous Cous ^A Apfelmus	Putenschinkenknödel ^{ACL} mit Sauerkraut ^A Obst	Legierte Grießsuppe ^{GAC} Kokos-Milchreis ^F mit Marillenröster dazu Milch ^G
	Eiweiß = 28,6 Fett = 13,8g Kohlehydrate = 50,5g kcal = 444,6 kJ = 1.860,1 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 16,7g Fett = 32,1g Kohlehydrate = 64,6g kcal = 624,4 kJ = 2.612,6 Broteinheiten = 5,4	Eiweiß = 9,1g Fett = 5,2g Kohlehydrate = 70,4g kcal = 370,8 kJ = 1.551,6 Broteinheiten = 5,4	Eiweiß = 15,4 Fett = 9g Kohlehydrate = 59,5g kcal = 386,2 kJ = 1.616,1 Broteinheiten = 5	Eiweiß = 8,7 Fett = 7,9g Kohlehydrate = 56g kcal = 336,3 kJ = 1.407 Broteinheiten = 4

tagesmenü 3 vegetarisch	Spaghetti ^A mit Gemüsesugo ^{GAL} und Salatmix Apfel-Zimtjoghurt ^G	Eiermuschelsuppe ^{ACL} Ofenerdäpfel mit Mais, Schnittlauch dazu Knoblauchdip ^{GA}	Schwammerlsuppe ^{GAL} Topfenockerl ^{GAC} mit fruchtigem Erdbeermus dazu Milch ^G	Cremige Polenta ^{GL} mit Ratatouille ^{AL} Krapfen ^{GAC}	Erdäpfel-Brokkoli-Frischkäsetaschen ^G mit Kräutererdäpfeln und Currydip ^{GCM} Obst
	Eiweiß = 12,8g Fett = 15,8g Kohlehydrate = 71,3g kcal = 462 kJ = 1.933,2 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 11,3 Fett = 4,1g Kohlehydrate = 48,6g kcal = 284,6 kJ = 1.190,8 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 20,9g Fett = 20g Kohlehydrate = 60,3 kcal = 507,4 kJ = 2.122,9 Broteinheiten = 5,4	Eiweiß = 10,4g Fett = 15,4 Kohlehydrate = 29,3 kcal = 299,1 kJ = 1.251,3 Broteinheiten = 2,3	Eiweiß = 10,8g Fett = 29,8g Kohlehydrate = 76,5g kcal = 624 kJ = 2.610,8 Broteinheiten = 6,4

tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Grenadiermarsch ^{AF} dazu roter Rübensalat Kakaowürfel ^{GACF}	Tomaten-Basilikum-Tortellini ^{GAC} mit Pestosauce ^{GAH} dazu Chinakohlsalat Mascarpone-Pfirsich-Creme ^G	Lasagne vom Rind ^{GAC} dazu grüner Salat Obst	Karottencremesuppe ^{GAL} Lachswürfel in Zitronenrahmsauce ^{GADL} mit Bandnudeln ^A	Rindsgulasch ^{AL} mit Bauernspätzle ^A und Gurkerl Obst der Saison
	Eiweiß = 12,4 Fett = 25,8g Kohlehydrate = 67,6g kcal = 557,4 kJ = 2.332,2 Broteinheiten = 5,7	Eiweiß = 9g Fett = 36,1 Kohlehydrate = 35,6g kcal = 466,7 kJ = 1.952,8 Broteinheiten = 2,4	Eiweiß = 22,2 Fett = 22,6 Kohlehydrate = 50,8g kcal = 500,8 kJ = 2.095,5 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 20,4g Fett = 15,1g Kohlehydrate = 43,1g kcal = 391,1 kJ = 1.636,5 Broteinheiten = 3,6	Eiweiß = 22,3g Fett = 14 Kohlehydrate = 61 kcal = 491,2 kJ = 2.055 Broteinheiten = 5,1

jause 1	Kornspitz ^{AF} mit Putenkacker und Apfel	Haferflockenbrot ^{AF} mit Gervais ^G und Gurke	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreiem Emmentaler ^G und Butter ^G dazu Birne	Sonnenblumenweckerl ^{AF} mit Putenleberstreichwurst und Banane	Mürbes Kipferl ^{ACF} mit hausgemachtem Fruchtjoghurt ^G
	Eiweiß = 21g Fett = 13g Kohlehydrate = 54g kcal = 425 kJ = 1.775,22 Broteinheiten = 4,12	Eiweiß = 14g Fett = 7g Kohlehydrate = 38g kcal = 272 kJ = 1.138,82 Broteinheiten = 3,04	Eiweiß = 21g Fett = 36g Kohlehydrate = 59g kcal = 605 kJ = 2.533,04 Broteinheiten = 4,35	Eiweiß = 15g Fett = 11g Kohlehydrate = 62g kcal = 407 kJ = 1.704,04 Broteinheiten = 4,83	Eiweiß = 9g Fett = 7g Kohlehydrate = 42g kcal = 274 kJ = 1.034,15 Broteinheiten = 3,25

jause 2 vegetarisch	Kornspitz ^{AF} mit Butter ^G und laktosefreiem Gouda ^G sowie ein Apfel	Haferflockenbrot ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Gurke	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreier Butter ^G und Marmelade sowie eine Birne	Sonnenblumenweckerl ^{AF} mit Streich Gouda ^G und Banane	Meterbrot ^{AF} mit laktosefreier Butter ^G und Tomate
	Eiweiß = 16g Fett = 32g Kohlehydrate = 50g kcal = 552 kJ = 2.311,14 Broteinheiten = 3,13	Eiweiß = 15g Fett = 16g Kohlehydrate = 37g kcal = 348 kJ = 1.457,02 Broteinheiten = 3,03	Eiweiß = 12g Fett = 22g Kohlehydrate = 59g kcal = 488 kJ = 2.043,18 Broteinheiten = 3,7	Eiweiß = 16g Fett = 6g Kohlehydrate = 64g kcal = 461 kJ = 1.930,13 Broteinheiten = 4,83	Eiweiß = 5g Fett = 17g Kohlehydrate = 32g kcal = 306 kJ = 1.281,17 Broteinheiten = 2,68