












































	<b>Montag</b> 15.01.2024	<b>Dienstag</b> 16.01.2024	<b>Mittwoch</b> 17.01.2024	<b>Donnerstag</b> 18.01.2024	<b>Freitag</b> 19.01.2024
<b>Vorspeise</b>	Salatbuffet (Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte) (Joghurt-Dressing (G) oder Essig-Öl-Dressing (J)), Topping mit Nüssen, Kerne, Ölsaten, Leinsamen 	Salatbuffet (Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte) (Joghurt-Dressing (G) oder Essig-Öl-Dressing (J)), Topping mit Nüssen, Kerne, Ölsaten, Leinsamen 	Salatbuffet (Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte) (Joghurt-Dressing (G) oder Essig-Öl-Dressing (J)), Topping mit Nüssen, Kerne, Ölsaten, Leinsamen 	Salatbuffet (Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte) (Joghurt-Dressing (G) oder Essig-Öl-Dressing (J)), Topping mit Nüssen, Kerne, Ölsaten, Leinsamen 	Salatbuffet (Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte) (Joghurt-Dressing (G) oder Essig-Öl-Dressing (J)), Topping mit Nüssen, Kerne, Ölsaten, Leinsamen 
<b>Menü 1</b>	Tortellinauflauf (gefüllt mit Spinat und Ricotta) (C,A1,G) in Zucchini, Aubergine, Tomatensugo 	Hähnchenschenkel mit Paprikasauce "Balkan Art" und Kartoffelecken 	Hähnchenschnitzel (A1) mit Champignonrahmsauce (G) und Kroketten 	Hähnchengeschnetzeltes "Züricher Art" mit Zwiebeln, Champignons, Sahne (G) und Rösti-Ecken (A1)  	Linsen-Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln (I, G) und Kassler mit Mehrkornbrötchen (A1) 
<b>Menü 2</b>	Hähnchengeschnetzeltes (Paprika, Zwiebeln) mit Vollkorn-Linsenreis   	Gemüsetaler (Erbsen, Karotten) (A1, G, C, I) mit Tzaziki (G) und Bio-Ofenkartoffeln   	Schollenfilet (D) auf Rahmspitzkohl (G) mit Cranberries. Dazu Kroketten 	Gemüse-Nudelauf (Karotte, Paprika, Erbsen und Tomatensugo) (A1, G) mit Käse überbacken   	Maissuppe mit Kichererbsen und Kartoffeleinlage (I, G) mit Mehrkornbrötchen (A1)  
<b>Menü 3 vegetarisch</b>	Gnocchi (A1, C, I) mit Kürbis-Salbei-Sauce (G)  	Vegetarische Bio-Kartoffelpfanne mit Gemüse und Feta (Paprika, Weißkohl, Möhre) (G)   	Vollkornnudeln (A1, C) in Tomatensud (Karotten, Staudensellerie (I) und Sojasauce) (F)  	Schupfnudeln mit Kohlrabi-Karottengemüse in Schnittlauchrahm (G)  	Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (I, G) (Karotte, Sellerie, Porree) mit Mehrkornbrötchen (A1)  
<b>Dessert</b>	Saisonales Obst  	Pfirischkompott 	Grießpudding (A1, G)  	Bio-Mandarinenjoghurt (G)  	Saisonales Obst  

	<b>Montag</b> 15.01.2024	<b>Dienstag</b> 16.01.2024	<b>Mittwoch</b> 17.01.2024	<b>Donnerstag</b> 18.01.2024	<b>Freitag</b> 19.01.2024
<b>Vorspeise</b>	1,02 g Eiweiß 0,33 g Fett 3,13 g KH 20 Kcal	1,02 g Eiweiß 0,33 g Fett 3,13 g KH 20 Kcal	1,02 g Eiweiß 0,33 g Fett 3,13 g KH 20 Kcal	1,02 g Eiweiß 0,33 g Fett 3,13 g KH 20 Kcal	1,02 g Eiweiß 0,33 g Fett 3,13 g KH 20 Kcal
<b>Menü 1</b>	19,11 g Eiweiß 12,41 g Fett 75,63 g KH 496 Kcal	6,43 g Eiweiß 11,05 g Fett 36,22 g KH 288 Kcal	23,12 g Eiweiß 20,68 g Fett 54,11 g KH 501 Kcal	13,98 g Eiweiß 4,35 g Fett 20,58 g KH 181 Kcal	16,35 g Eiweiß 1,41 g Fett 40,67 g KH 271 Kcal
<b>Menü 2</b>	19,96 g Eiweiß 5,67 g Fett 59,53 g KH 376 Kcal	8,20 g Eiweiß 5,38 g Fett 21,44 g KH 178 Kcal	17,89 g Eiweiß 8,73 g Fett 33,79 g KH 289 Kcal	11,75 g Eiweiß 9,84 g Fett 7,80 g KH 171 Kcal	11,66 g Eiweiß 11,00 g Fett 55,15 g KH 380 Kcal
<b>Menü 3 vegetarisch</b>	11,01 g Eiweiß 3,41 g Fett 71,19 g KH 357 Kcal	2,25 g Eiweiß 0,55 g Fett 6,82 g KH 43 Kcal	0,96 g Eiweiß 0,40 g Fett 3,60 g KH 23 Kcal	11,12 g Eiweiß 8,65 g Fett 84,09 g KH 476 Kcal	18,70 g Eiweiß 1,56 g Fett 45,17 g KH 303 Kcal
<b>Dessert</b>	1,15 g Eiweiß 0,18 g Fett 21,39 g KH 95 Kcal	0,36 g Eiweiß 0,00 g Fett 14,40 g KH 61 Kcal	3,36 g Eiweiß 2,85 g Fett 13,87 g KH 95 Kcal	3,92 g Eiweiß 1,22 g Fett 12,54 g KH 79 Kcal	1,15 g Eiweiß 0,18 g Fett 21,39 g KH 95 Kcal