

Speiseplan vom 10.11.2025 - 16.11.2025

Frühstück an allen Tagen:

Brötchen/Weißbrot oder Müsli, Wurst/Käse, Marmelade und Nutella. Dazu Kaffee, Tee oder Milch. Sonntags Kuchen. Ø Kalorien: 457 Ø Eiweiß: 14,5g

	Menü I Vollkost		Menü II Vegetarisch		Menü III Leichte Vollkost		Abendessen		Alternativ
Montag	Gyros mit Tsatsiki, Pommes und Salat		Gemüse-Couscous-Pfanne		Gyros mit Tsatsiki, Pommes und Salat				Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an: Camembert, Philadelphia mit und ohne Kräuter, Schmelzkäse, Kalbsleberwurst, Heringsfilets in Tomaten-, Paprika- oder Senfsoße, Thunfisch in Öl, Mettwurst.
	Portion: 500g	Eiweiß: 21,2g	Portion: 300g	Eiweiß: 18,7g	Portion: 500g	Eiweiß: 21,2g	Portion: 220g	Eiweiß: 23,8g	
	Kilokalorien: 699	A,H,2,4	Kilokalorien: 649	G, A	Kilokalorien: 699	A,H,2,4	Kilokalorien: 679		
Dienstag	Pizza mit Salat		Vegetarische Pizza		Pizza mit Salat				
	Portion: 500g	Eiweiß: 19g	Portion: 450g	Eiweiß: 13,5g	Portion: 450g	Eiweiß: 13,5g	Portion: 180g	Eiweiß: 28,2g	
	Kilokalorien: 434	A,G,1,4	Kilokalorien: 356	A,F,M,4	Kilokalorien: 356	A,G,1,4	Kilokalorien: 497		
Mittwoch	Mediterraner Tortellinisalat mit Ciabatta		Germknödel mit heissen Kirschen		Mediterraner Tortellinisalat mit Ciabatta				
	Portion: 450g	Eiweiß: 31,5g	Portion: 460g	Eiweiß: 17,2g	Portion: 450g	Eiweiß: 31,5g	Portion: 220g	Eiweiß: 28g	
	Kilokalorien: 300	A,C,4, 11, 15	Kilokalorien: 583	H,4,2	Kilokalorien: 300	A,C,4, 11, 15	Kilokalorien: 712		
Donnerstag	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat		Käseknödel mit Salat		Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat				
	Portion: 450g	Eiweiß: 25,4g	Portion: 480g	Eiweiß: 11,1g	Portion: 480g	Eiweiß: 11,1g	Portion: 220g	Eiweiß: 28g	
	Kilokalorien: 531	A,C,D,4	Kilokalorien: 437	A,G,4	Kilokalorien: 437	A,C,D,4	Kilokalorien: 712		
Freitag	Paniierter Fisch mit Kartoffeln und Salat		Senfeier und Kartoffeln		Paniierter Fisch mit Kartoffeln und Salat		Käseteller mit Abendbeilage		
	Portion: 520g	Eiweiß: 52g	Portion: 250g	Eiweiß: 16,0g	Portion: 520g	Eiweiß: 52g	Portion: 160g	Eiweiß: 20,8g	
	Kilokalorien: 630	A,G,2,4	Kilokalorien: 580	A,H,G,2,4	Kilokalorien: 630	A,G,2,4	Kilokalorien: 536		
Samstag	Wirsingeintopf mit Hackbällchen		Vegetarischer Gemüseeintopf mit Suppennudeln		Wirsingeintopf mit Hackbällchen		Hausgemachter Eiersalat mit Schinken		
	Portion: 500g	Eiweiß: 25g	Portion: 500	Eiweiß: 5g	Portion: 500	Eiweiß: 5g	Portion: 300g	Eiweiß: 31,8g	
	Kilokalorien: 485	G, 2, 4	Kilokalorien: 260	A,C,G,4	Kilokalorien: 260	G, 2, 4	Kilokalorien: 925	C,G,4	
Sonntag	Rinderzunge mit breiten Nudeln und Salat		Gemüsetaler mit Rösti und Salat		Rinderzunge mit breiten Nudeln und Salat		Gekochter und geräucherter Schinken mit Abendbeilage		
	Portion: 520g	Eiweiß: 38g	Portion: 540g	Eiweiß: 22,4g	Portion: 520g	Eiweiß: 38g	Portion: 300g	Eiweiß: 11,2g	
	Kilokalorien: 513	I,2,4	Kilokalorien: 523	H,I,2,4	Kilokalorien: 513	I,2,4	Kilokalorien: 866		