



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

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

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch Schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Erdäpfelcremesuppe ^{GL} Cremiger Milchreis ^G mit fruchtigem Pflirsichmus dazu Milch ^G Eiweiß = 13,1g Fett = 13,5g Kohlehydrate = 76,6g kcal = 486,8 kJ = 2.036,8 Broteinheiten = 6,4	Selchkarree vom Schwein ^{FL} mit Erdäpfelpüree ^G und Gurkerl Obst der Saison Eiweiß = 18g Fett = 5g Kohlehydrate = 31,5g kcal = 275,5 kJ = 1.152,5 Broteinheiten = 2,6	Tomatencremesuppe ^{GAL} Gebackene MSC-Fischstäbchen ^{AD} mit gedämpftem Reis und Brokkoli Eiweiß = 22,7g Fett = 18,5g Kohlehydrate = 61,3g kcal = 505,2 kJ = 2.113,6 Broteinheiten = 5,1	Wärmender Linsentopf ^{ADM} mit Serviettenknödel ^{GAC} Linzerschnitte ^{AHCF} Eiweiß = 16,6g Fett = 24,3g Kohlehydrate = 55,4g kcal = 505,1 kJ = 2.113,2 Broteinheiten = 4,6	Naschmarktgemüse mit Wursteinlage ^{GA} und Kräutererdäpfeln Erdbeer-Buttermilch ^G Eiweiß = 10g Fett = 13,4g Kohlehydrate = 40,8g kcal = 330,6 kJ = 1.383,1 Broteinheiten = 3,4
	Kebapteller vom Huhn ^{GAC} mit gedämpftem Reis und Tzatziki ^{GCM} Vanille-Pudding ^G Eiweiß = 32g Fett = 22,9g Kohlehydrate = 61,1g kcal = 584,6 kJ = 2.445,9 Broteinheiten = 5,1	Fisolengemüse mit Putenwürfeln ^{GAL} mit Paprikaerdäpfeln Topfen-Früchtekuchen ^{GAC} Eiweiß = 11,4g Fett = 14,2g Kohlehydrate = 59,1g kcal = 397,5 kJ = 1.663,3 Broteinheiten = 4,9	Tomatencremesuppe ^{GAL} Joghurtpalatschinken ^{GAC} mit Fruchtsauce Eiweiß = 11,9g Fett = 24,5g Kohlehydrate = 59,1g kcal = 507,3 kJ = 2.122,5 Broteinheiten = 4,9	Mexikolasagne vom Rind ^{GACL} dazu Salat der Saison Obst der Saison Eiweiß = 18g Fett = 13,3g Kohlehydrate = 45,7g kcal = 378,3 kJ = 1.582,8 Broteinheiten = 3,8	Buchstabensuppe ^{ACL} Alaska Seelachs in Erdäpfelpanade ^{ADO} mit Erdäpfel-Gurkensalat Eiweiß = 19,7g Fett = 5,8g Kohlehydrate = 53,8g kcal = 347,3 kJ = 1.453,3 Broteinheiten = 4,4
tagesmenü 3 vegetarisch	Asiatische Gemüsepfanne ^{AFLN} mit Eiernudeln ^A Obst der Saison Eiweiß = 7,9g Fett = 2,9g Kohlehydrate = 57,9g kcal = 294,6 kJ = 1.232,6 Broteinheiten = 4,8	Backerbsensuppe ^{GACL} Bunte Schupfnudeln ^{AC} mit Tomatensauce ^A dazu Salatmix Eiweiß = 14g Fett = 13,5g Kohlehydrate = 68,6g kcal = 458,1 kJ = 1.916,8 Broteinheiten = 5,8	Lauch- Erdäpfelgratin ^{GAC} dazu Joghurt-Zitronendip ^{GA} und Fisolensalat Topfencreme mit Mandarinen ^G Eiweiß = 18,8g Fett = 27,9g Kohlehydrate = 35,8g kcal = 476 kJ = 1.991,7 Broteinheiten = 3	Linsensuppe mit Ingwer ^L Erdbeerfruchtknödel ^{GAC} dazu Milch ^G Eiweiß = 19g Fett = 17,2g Kohlehydrate = 58g kcal = 469,3 kJ = 1.963,5 Broteinheiten = 4,8	Pizza Florentina ^{GA} dazu grüner Salat Erdbeer-Buttermilch ^G Eiweiß = 16,8g Fett = 22,3g Kohlehydrate = 51,9g kcal = 480,1 kJ = 2.008,9 Broteinheiten = 4,3
tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Bunte Schupfnudeln ^{AC} mit Sauce Carbonara ^{GAF} dazu Salat der Saison Urkorn-Gugelhupf ^{GAC} Eiweiß = 19,8g Fett = 24,6g Kohlehydrate = 74,6g kcal = 602,4 kJ = 2.520,6 Broteinheiten = 6,3	Backerbsensuppe ^{GACL} Spinatspätzle überbacken ^{GA} dazu Blattsalat Verde Eiweiß = 18,4g Fett = 21,8g Kohlehydrate = 36,2g kcal = 417,4 kJ = 1.746,2 Broteinheiten = 3	Chickenwings mit Potato Wedges und Dipsauce Obst Eiweiß = 27,7g Fett = 37,6 Kohlehydrate = 53,2g kcal = 669,3 kJ = 2.800,2 Broteinheiten = 4,4	Erdäpfelgulasch mit Putenextrawürfel ^{AL} dazu Vollkornbrot ^{AFN} Mandarinen Eiweiß = 9,8g Fett = 6,8g Kohlehydrate = 46,9g kcal = 296,3 kJ = 1.239,7 Broteinheiten = 3,9	Buchstabensuppe ^{ACL} Gebatene, süße Schupfnudeln ^{GAC} mit hausgemachtem Apfelmus dazu Milch ^G 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 Eiweiß = 14g Fett = 15g Kohlehydrate = 30g kcal = 32 kJ = 1.343,88 Broteinheiten = 2,5	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachtem Erdäpfelkas ^G und Clementine Eiweiß = 7g Fett = 5g Kohlehydrate = 42g kcal = 242 kJ = 1.013,22 Broteinheiten = 3,5	Roggenbrot ^{AF} mit laktosefreiem Gouda ^G und Butter ^G sowie eine Banane Eiweiß = 22g Fett = 33g Kohlehydrate = 97g kcal = 773 kJ = 3.236,43 Broteinheiten = 8,5	Wachauerlaibchen ^{AF} mit Putenextra und Tomate Eiweiß = 10g Fett = 7g Kohlehydrate = 27g kcal = 216 kJ = 904,36 Broteinheiten = 2,3	Hausgemachter Kuchen ^{ACG} mit Kakao ^G sowie ein Apfel Eiweiß = 13g Fett = 15g Kohlehydrate = 73g kcal = 484 kJ = 2.026,43 Broteinheiten = 6
	Ur-Spitz ^{AF} mit hausgemachtem Gervais ^G und Karotten Eiweiß = 8g Fett = 5g Kohlehydrate = 31g kcal = 209 kJ = 875,05 Broteinheiten = 2,5	Meterbrot ^{AF} mit laktosefreier Butter ^G und Schnittlauch sowie eine Clementine Eiweiß = 6g Fett = 17g Kohlehydrate = 39g kcal = 338 kJ = 1.415,15 Broteinheiten = 3,2	Heidelbeermuffin ^{ACG} mit Milch ^G und Banane Eiweiß = 14g Fett = 30g Kohlehydrate = 87g kcal = 678 kJ = 2.038,68 Broteinheiten = 7,1	Wachauerlaibchen ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Tomate Eiweiß = 9g Fett = 12g Kohlehydrate = 26g kcal = 248 kJ = 1.038,34 Broteinheiten = 2,3	Mischbrot ^{AF} mit Butter und laktosefreiem Edamer ^G sowie ein Apfel Eiweiß = 18g Fett = 32g Kohlehydrate = 61g kcal = 608 kJ = 2.545,60 Broteinheiten = 5,1

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Selleriecremesuppe ^{GAL} Grießkoch nach Oma's Art ^{GA} mit Benco Eiweiß = 10,7g Fett = 10,8g Kohlehydrate = 76,5g kcal = 453,1 kJ = 1.896 Broteinheiten = 6,4	Rahmfleisch vom Rind ^{GA} mit Spätzle ^{AC} Obst der Saison Eiweiß = 22g Fett = 14,3g Kohlehydrate = 56,7g kcal = 448,9 kJ = 1.878,4 Broteinheiten = 5,5	Bohnengulasch mit Wursteinlage ^{GA} dazu Vollkornbrot ^{AFN} Schoko-Pudding ^{GF} Eiweiß = 16,6g Fett = 8,5g Kohlehydrate = 50,7g kcal = 350,8 kJ = 1.467,6 Broteinheiten = 4,2	Grießnockerlsuppe ^{ACL} MSC-Knusperfisch ^{AD} dazu Erdäpfelsalat und gedämpfter Reis Eiweiß = 19,3g Fett = 16,6g Kohlehydrate = 73,8g kcal = 528,1 kJ = 2.209,4 Broteinheiten = 5,7	Zucchiniplätzchen ^{GAC} dazu Paprika-Rahmdip ^{GA} und Buttererdäpfeln Lemonjoghurt ^G Eiweiß = 13g Fett = 25,3g Kohlehydrate = 70,9g kcal = 567,4 kJ = 2.373,8 Broteinheiten = 5,8
	Polentaschnitte überbacken ^G mit Gemüsesauce ^{AL} dazu Salatmix Honigjoghurt-Cornflakes ^{GA} Eiweiß = 10,9g Fett = 27,3g Kohlehydrate = 35,6g kcal = 434,8 kJ = 1.819,3 Broteinheiten = 3	Brokkolicremesuppe ^{GAL} Gefüllte Buchteln ^{GAC} mit Vanillesauce ^G dazu Milch ^G Eiweiß = 21,1g Fett = 25g Kohlehydrate = 102,9g kcal = 727,3 kJ = 3.043,1 Broteinheiten = 8,4	Huhn süß-sauer ^{AFO} mit gedämpftem Reis Obst Eiweiß = 17,2g Fett = 2,9g Kohlehydrate = 70,9g kcal = 382,8 kJ = 1.601,5 Broteinheiten = 5,9	Mais-Paprikalaibchen ^{GAC} mit Thymianerdäpfeln dazu Apfel-Lauchdip ^G Schokomuffin ^{GAC} Eiweiß = 17,8g Fett = 37,5g Kohlehydrate = 70,6g kcal = 701,8 kJ = 2.936,3 Broteinheiten = 5	Sternchensuppe ^{AL} Thunfischspiralen „Feinschmecker Art“ ^{AD} mit Tomatensauce ^A Eiweiß = 13,8g Fett = 10,2g Kohlehydrate = 53,7g kcal = 366,4 kJ = 1.533,1 Broteinheiten = 4,5
tagesmenü 3 vegetarisch	Karamalisierte Krautfleckerl ^{GACL} dazu Salatmix Apfelstrudel ^A Eiweiß = 10,4g Fett = 13,8g Kohlehydrate = 74,2g kcal = 469,9 kJ = 1.966,1 Broteinheiten = 6,2	Makkaroni & Cheese ^{GALM} dazu grüner Salat Obst Eiweiß = 9,1g Fett = 8g Kohlehydrate = 41,2g kcal = 276,8 kJ = 1.158,3 Broteinheiten = 3,4	Eintropfsuppe ^{GACL} Apfelringe im Backteig ^{GA} mit Zimtucker dazu Milch ^G Eiweiß = 11,1g Fett = 20,4g Kohlehydrate = 63g kcal = 486,4 kJ = 2.035,1 Broteinheiten = 5,2	Geröstete Knödel mit Ei ^{GAC} dazu Salatmix Obst der Saison Eiweiß = 14g Fett = 19,3g Kohlehydrate = 39,4g kcal = 388,6 kJ = 1.625,8 Broteinheiten = 3,3	Sternchensuppe ^{AL} Gelbes Gemüsecurry ^{GAFL} mit gedämpftem Reis Eiweiß = 6,8g Fett = 11,3g Kohlehydrate = 54,4g kcal = 298,7 kJ = 1.249,7 Broteinheiten = 4,5
tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Polpetti vom Huhn ^{GACL} mit Erdäpfelpüree ^G und Karottengemüse Apfel Eiweiß = 19,2g Fett = 16g Kohlehydrate = 42,5g kcal = 397,9 kJ = 1.665 Broteinheiten = 3,5	Rindsuppe mit Tarhonya ^{AL} Hörnchen-Gemüseauflauf ^{AL} mit Pusztasalat Eiweiß = 8,3g Fett = 19,2g Kohlehydrate = 50,3g kcal = 413,2 kJ = 1.728,9 Broteinheiten = 4,2	Tomaten-Basilikum-Tortellini ^{GAC} mit Spinat-Oberssauce ^{GA} Schoko-Pudding ^{GF} Eiweiß = 11,8g Fett = 27,4 Kohlehydrate = 49,1g kcal = 469,2 kJ = 1.963,1 Broteinheiten = 3,5	Grießnockerlsuppe ^{ACL} Nusschmarren ^{GAHC} mit Beerensauce dazu Milch ^G Eiweiß = 17,9g Fett = 24,8g Kohlehydrate = 78g kcal = 608,4 kJ = 2.545,5 Broteinheiten = 6,2	Putenkäsekrainer ^G mit Rösterdäpfel ^A und Paradeiserkraut ^{AL} Banane 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 Eiweiß = 21g Fett = 3g Kohlehydrate = 33g kcal = 389 kJ = 1.628,68 Broteinheiten = 2,7	Mischbrot ^{AF} mit Putenleberkäse und Tomate Eiweiß = 10g Fett = 4g Kohlehydrate = 34g kcal = 211 kJ = 883,42 Broteinheiten = 2,7	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachtem Karotten-Kren- aufstrich ^{GO} und Gurke Eiweiß = 6g Fett = 7g Kohlehydrate = 26g kcal = 193 kJ = 808,08 Broteinheiten = 2,2	Wachauerlaibchen ^{AF} mit Eckerlkäse ^G und Banane Eiweiß = 9g Fett = 11g Kohlehydrate = 46g kcal = 323 kJ = 1.352,35 Broteinheiten = 3,9	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreier Butter ^G und Marmelade sowie eine Birne 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 Eiweiß = 8g Fett = 8g Kohlehydrate = 25g kcal = 217 kJ = 908,54 Broteinheiten = 2,1	Mürbes Kipferl ^{ACF} mit Kakao ^G Eiweiß = 10g Fett = 6g Kohlehydrate = 38g kcal = 250 kJ = 1.046,71 Broteinheiten = 3,1	Meterbrot ^{AF} mit hausgemachten Eieraufstrich ^{CM} und Gurke Eiweiß = 7g Fett = 8g Kohlehydrate = 24g kcal = 199 kJ = 833,18 Broteinheiten = 2	Wachauerlaibchen ^{AF} mit laktosefreiem Edamer ^G und Butter ^G dazu eine Banane Eiweiß = 13g Fett = 25g Kohlehydrate = 45g kcal = 456 kJ = 1.909,20 Broteinheiten = 3,8	Vollkornbrot ^{AF} mit hausgemachtem Gervais ^G und Birne Eiweiß = 11g Fett = 7g Kohlehydrate = 39g kcal = 262 kJ = 1.096,95 Broteinheiten = 3,3

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

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

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



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 Kräuterreis 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
	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 Zwetschkennödel ^{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} Powidltscherl ^{AC} dazu Milch ^G Eiweiß = 16,2 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 = 62,3 kcal = 609,4 kJ = 2.549,6 Broteinheiten = 5,2	Ratatouillegemüse ^{AL} mit Erdäpfelknödel ^A Banane Eiweiß = 7,8g Fett = 4,7g Kohlehydrate = 92,8 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 Topfenkuchen ^{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	Mohnstriezel ^{AF} mit hausgemachtem Puten- schinkenaufstrich ^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 Celementine 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	Mohnstriezel ^{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

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch Schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Putenfrankfurter mit Rahmgemüse ^{GAL} dazu Erdäpfelschmarrn ^A Apfelstrudel ^A Eiweiß = 18,3g Fett = 18,3g Kohlehydrate = 60,3g kcal = 488,1 kJ = 2.042,1 Broteinheiten = 5	Paprikacremesuppe ^{GAL} Grießauflauf mit Früchte ^{GAHC} dazu Himbeersirup und Milch ^G Eiweiß = 15,8g Fett = 19,3g Kohlehydrate = 76,5g kcal = 548,3 kJ = 2.294,1 Broteinheiten = 6,4	Schweinsbraten ^{GA} mit Krautsalat und Serviettenknödel ^{GAC} Obst Eiweiß = 27,2g Fett = 18,9g Kohlehydrate = 39,8 kcal = 434 kJ = 1.815,9 Broteinheiten = 3,3	Fisolengulasch ^{GAL} mit Vollkornbrot ^{AFN} Honig-Topfencreme ^G Eiweiß = 14,8g Fett = 7,8g Kohlehydrate = 36,5g kcal = 280,6 kJ = 1.174,1 Broteinheiten = 3	Backerbsensuppe ^{GACL} Lachswürfel in Zitronenrahmsauce ^{GADL} mit Bandnudeln ^A Eiweiß = 20,7g Fett = 13,7g Kohlehydrate = 44,1g kcal = 385,3 kJ = 1.612,2 Broteinheiten = 3,7
	Grießsuppe mit Ei ^{ACL} Süße Bröselnudeln ^{GAC} mit hausgemachtem Apfelmus Eiweiß = 10g Fett = 4,8g Kohlehydrate = 99,4g kcal = 495,3 kJ = 2.072,3 Broteinheiten = 8,3	Spinat-Ravioli ^{GAC} mit Tomatensauce ^A dazu Eisbergsalat Bananencreme ^G Eiweiß = 12,6g Fett = 11,2g Kohlehydrate = 70,2g kcal = 440,2 kJ = 1.842 Broteinheiten = 5,8	Hühnernuggets ^{AC} mit Potato Wedges und Erbsengemüse Obst der Saison Eiweiß = 31,7g Fett = 25,7g Kohlehydrate = 72,3g kcal = 657,1 kJ = 2.749,1 Broteinheiten = 6	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln ^{AL} Pikantes Gemüsechili ^{AL} mit gedämpftem Reis Eiweiß = 14,7g Fett = 4,9g Kohlehydrate = 68,1g kcal = 381 kJ = 1.594,1 Broteinheiten = 5,7	Szegediner Putenkrautfleisch ^{AL} mit Salzerdäpfeln Marmor-Kirschkuchen ^{GAC} Eiweiß = 20g Fett = 8,8g Kohlehydrate = 35,9g kcal = 323,4 kJ = 1.352,9 Broteinheiten = 3,2
tagesmenü 3 vegetarisch	Gemüsexstix gebacken ^{ACM} dazu Schnittlaucherdäpfel und Dipsauce Obst der Saison Eiweiß = 9,8g Fett = 21,9g Kohlehydrate = 80,1g kcal = 570,5 kJ = 2.386,8 Broteinheiten = 9,8	Eiernockerl ^{AC} dazu Salat der Saison Obst der Saison Eiweiß = 15,3g Fett = 11,2g Kohlehydrate = 53,1g kcal = 379,3 kJ = 1.586,8 Broteinheiten = 5,2	Gnocchi mit Tomaten u. Rucola ^{AC} in Spinat-Oberssauce ^{GA} Zwetschkenkuchen ^{GAC} Eiweiß = 13,3g Fett = 20g Kohlehydrate = 81,3 kcal = 537,2 kJ = 2.247,6 Broteinheiten = 6,8	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln ^{AL} Nuss-Schokopalatschinken ^{GAHC} dazu Milch ^G Eiweiß = 17,9g Fett = 27g Kohlehydrate = 67,8 kcal = 592,3 kJ = 2.478,2 Broteinheiten = 5,6	Asiatische Gemüsepfanne ^{AFLN} mit gedämpftem Reis Kompott Eiweiß = 5,2g Fett = 2,6g Kohlehydrate = 78,6g kcal = 364,3 kJ = 1.524,4 Broteinheiten = 6,5
tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Erdäpfelnockerl ^A mit Gemüsesugo ^{GAL} dazu Salatmix Himbeerjoghurt ^G Eiweiß = 11,7g Fett = 16,4g Kohlehydrate = 82,8g kcal = 512,7 kJ = 2.145,1 Broteinheiten = 6,9	Putenleberkäse mit Erdäpfelpüree ^G und Erbsen-Maisgemüse Obst der Saison Eiweiß = 18,7g Fett = 11,8g Kohlehydrate = 47,4g kcal = 376,9 kJ = 1.576,9 Broteinheiten = 4	Grießnockerlsuppe ^{ACL} Topfenknödel ^{GAC} mit Beerensauce dazu Milch ^G Eiweiß = 20,3g Fett = 16,6g Kohlehydrate = 73,9g kcal = 532,2 kJ = 2.226,7 Broteinheiten = 6,1	Faschierter Rinderbraten ^{ACL} mit Erdäpfelschmarrn ^A und bunten Karotten Obst der Saison Eiweiß = 14g Fett = 12,8g Kohlehydrate = 49,5g kcal = 373,8 kJ = 1.564 Broteinheiten = 3,8	Überbackene Putenschinkenfleckerl ^{GACF} dazu Chinakohlsalat Banane Eiweiß = 18,5g Fett = 20,8g Kohlehydrate = 64 kcal = 523,9 kJ = 2.192,2 Broteinheiten = 5,3
jause 1	Roggenbrot ^{AF} mit Putenextra und Essiggurkerl Eiweiß = 14g Fett = 7g Kohlehydrate = 63g kcal = 378 kJ = 1.582,63 Broteinheiten = 5,8	Hausgemachter Kuchen ^{ACG} dazu Fruchtjoghurt ^G und eine Banane Eiweiß = 10g Fett = 15g Kohlehydrate = 80g kcal = 503 kJ = 2.105,98 Broteinheiten = 6,5	Meterbrot ^{AF} mit Putenleberstreichwurst und Kohlrabi Eiweiß = 9g Fett = 5g Kohlehydrate = 32g kcal = 217 kJ = 908,54 Broteinheiten = 2,7	Kürbislaibchen ^{AN} mit laktosefreiem Edamer ^G und Butter ^G dazu Karotten Eiweiß = 20g Fett = 38g Kohlehydrate = 29g kcal = 531 kJ = 2.223,2 Broteinheiten = 2,4	Ur-Spitz ^{AF} mit hausgemachtem Thunfischaufstrich ^{CDGM} sowie Clementine 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 Eiweiß = 11g Fett = 5g Kohlehydrate = 65g kcal = 353 kJ = 1.477,95 Broteinheiten = 5,9	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreier Butter ^G und Kresse sowie eine Banane Eiweiß = 14g Fett = 23g Kohlehydrate = 70g kcal = 544 kJ = 2.277,64 Broteinheiten = 5,9	Meterbrot ^{AF} mit Eckerlkäse ^G und Kohlrabischeiben Eiweiß = 10g Fett = 14g Kohlehydrate = 33g kcal = 298 kJ = 1.247,68 Broteinheiten = 2,8	Kürbiskernlaibchen ^{AN} mit hausgemachtem Bulguraufrisch ^{AGL} und Karotten Eiweiß = 13g Fett = 12g Kohlehydrate = 38g kcal = 309 kJ = 1.293,73 Broteinheiten = 3,1	Ur-Spitz ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Clementine Eiweiß = 10g Fett = 12g Kohlehydrate = 36g kcal = 298 kJ = 1.247,86 Broteinheiten = 3

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Pastinakencremesuppe ^{GAL} Süßer Bulgur ^{AO} mit Mandarinen-Orangenragout dazu Milch ^G Eiweiß = 10,5g Fett = 23,1g Kohlehydrate = 76,8g kcal = 583,4 kJ = 2.440,9 Broteinheiten = 6,4	Chili con Carne vom Rind ^A mit gedämpftem Reis Obst der Saison Eiweiß = 23,7g Fett = 6,4g Kohlehydrate = 69,1g kcal = 434,8 kJ = 1.819,2 Broteinheiten = 5,6	MSC-Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“ ^{AD} mit gedämpftem Reis und Dipsauce Gewürzkuchen ^{GAC} Eiweiß = 23g Fett = 12,7g Kohlehydrate = 80,7 kcal = 530,8 kJ = 2.221 Broteinheiten = 6,6	Cordonbleu vom Huhn ^{GAC} dazu Erdäpfel-Vogersalat Banane Eiweiß = 21,2g Fett = 11,1g Kohlehydrate = 61,1g kcal = 439,3 kJ = 1.838,1 Broteinheiten = 5,1	Legierte Grießsuppe ^{GAC} Pizza Margherita ^{GA} dazu California Salat Eiweiß = 16,7g Fett = 24,3g Kohlehydrate = 41,1g kcal = 451,3 kJ = 1.888,1 Broteinheiten = 3,4
	Hühner-Kebapeller mit gedämpftem Reis ^A dazu Gurkensalat Obst Eiweiß = 28,6 Fett = 13,8g Kohlehydrate = 50,5g kcal = 444,6 kJ = 1.860,1 Broteinheiten = 4,2	Zucchini-auflauf ^{GAC} mit Kräuter-Joghurt dip ^{GA} und Petersilerdäpfel Schoko-Brownie ^{AHC} Eiweiß = 16,7g Fett = 32,1g Kohlehydrate = 64,6g kcal = 624,4 kJ = 2.612,6 Broteinheiten = 5,4	Aladin's Kichererbseneintopf ^L mit Cous Cous ^A Apfelmus Eiweiß = 9,1g Fett = 5,2g Kohlehydrate = 70,4g kcal = 370,8 kJ = 1.551,6 Broteinheiten = 5,4	Putenschinkenknödel ^{ACL} mit Sauerkraut ^A Obst Eiweiß = 15,4 Fett = 9g Kohlehydrate = 59,5g kcal = 386,2 kJ = 1.616,1 Broteinheiten = 5	Legierte Grießsuppe ^{GAC} Kokos-Milchreis ^F mit Marillenröster dazu Milch ^G Eiweiß = 8,7 Fett = 7,9g Kohlehydrate = 56g kcal = 336,3 kJ = 1.407 Broteinheiten = 4
	Spaghetti ^A mit Gemüsesugo ^{GAL} und Salatmix Apfel-Zimtjoghurt ^G Eiweiß = 12,8g Fett = 15,8g Kohlehydrate = 71,3g kcal = 462 kJ = 1.933,2 Broteinheiten = 5,9	Eiermuschelsuppe ^{ACL} Ofenerdäpfel mit Mais, Schnittlauch dazu Knoblauchdip ^{GA} Eiweiß = 11,3 Fett = 4,1g Kohlehydrate = 48,6g kcal = 284,6 kJ = 1.190,8 Broteinheiten = 3,7	Schwammerlsuppe ^{GAL} Topfenockerl ^{GAC} mit fruchtigem Erdbeermus dazu Milch ^G Eiweiß = 20,9g Fett = 20g Kohlehydrate = 60,3 kcal = 507,4 kJ = 2.122,9 Broteinheiten = 5,4	Cremige Polenta ^{GL} mit Ratatouille ^{AL} Krapfen ^{GAC} Eiweiß = 10,4g Fett = 15,4 Kohlehydrate = 29,3 kcal = 299,1 kJ = 1.251,3 Broteinheiten = 2,3	Erdäpfel-Brokkoli-Frischkäsetaschen ^G mit Kräuter-erdäpfeln und Currydip ^{GCM} Obst 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} Eiweiß = 12,4 Fett = 25,8g Kohlehydrate = 67,6g kcal = 557,4 kJ = 2.332,2 Broteinheiten = 5,7	Tomaten-Basilikum-Tortellini ^{GAC} mit Pestosauce ^{GAH} dazu Chinakohlsalat Mascarpone-Pfirsich-Creme ^G Eiweiß = 9g Fett = 36,1 Kohlehydrate = 35,6g kcal = 466,7 kJ = 1.952,8 Broteinheiten = 2,4	Lasagne vom Rind ^{GAC} dazu grüner Salat Obst Eiweiß = 22,2 Fett = 22,6 Kohlehydrate = 50,8g kcal = 500,8 kJ = 2.095,5 Broteinheiten = 4,2	Karottencremesuppe ^{GAL} Lachswürfel in Zitronenrahmsauce ^{GADL} mit Bandnudeln ^A Eiweiß = 20,4g Fett = 15,1g Kohlehydrate = 43,1g kcal = 391,1 kJ = 1.636,5 Broteinheiten = 3,6	Rindsgulasch ^{AL} mit Bauernspätzle ^A und Gurkerl Obst der Saison Eiweiß = 22,3g Fett = 14 Kohlehydrate = 61 kcal = 491,2 kJ = 2.055 Broteinheiten = 5,1
	Kornspitz ^{AF} mit Putenkacker und Apfel Eiweiß = 21g Fett = 13g Kohlehydrate = 54g kcal = 425 kJ = 1.775,22 Broteinheiten = 4,12	Haferflockenbrot ^{AF} mit Gervais ^G und Gurke Eiweiß = 14g Fett = 7g Kohlehydrate = 38g kcal = 272 kJ = 1.138,82 Broteinheiten = 3,04	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreiem Emmentaler ^G und Butter ^G dazu Birne Eiweiß = 21g Fett = 36g Kohlehydrate = 59g kcal = 605 kJ = 2.533,04 Broteinheiten = 4,35	Sonnenblumenweckerl ^{AF} mit Putenleberstreichwurst und Banane Eiweiß = 15g Fett = 11g Kohlehydrate = 62g kcal = 407 kJ = 1.704,04 Broteinheiten = 4,83	Mürbes Kipferl ^{ACF} mit hausgemachtem Fruchtjoghurt ^G 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 Eiweiß = 16g Fett = 32g Kohlehydrate = 50g kcal = 552 kJ = 2.311,14 Broteinheiten = 3,13	Haferflockenbrot ^{AF} mit hausgemachtem Eiaufstrich ^{CM} und Gurke Eiweiß = 15g Fett = 16g Kohlehydrate = 37g kcal = 348 kJ = 1.457,02 Broteinheiten = 3,03	Vollkornbrot ^{AFN} mit laktosefreier Butter ^G und Marmelade sowie eine Birne Eiweiß = 12g Fett = 22g Kohlehydrate = 59g kcal = 488 kJ = 2.043,18 Broteinheiten = 3,7	Sonnenblumenweckerl ^{AF} mit Streich Gouda ^G und Banane Eiweiß = 16g Fett = 6g Kohlehydrate = 64g kcal = 461 kJ = 1.930,13 Broteinheiten = 4,83	Meterbrot ^{AF} mit laktosefreier Butter ^G und Tomate Eiweiß = 5g Fett = 17g Kohlehydrate = 32g kcal = 306 kJ = 1.281,17 Broteinheiten = 2,68

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch



speiseplan



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

tagesmenü 1	Tomatencremesuppe ^{GAL} Kaiserschmarrn ^{ACG} mit hausgemachtem Apfelmus und Milch ^G Eiweiß = 21,6g Fett = 31g Kohlehydrate = 88,5g kcal = 727,3 kJ = 3.044,9 Broteinheiten = 6,6	Eiernockerl ^{AC} dazu Salatmix Honigjoghurt-Cornflakes ^{AG} Eiweiß = 27,1g Fett = 29,8g Kohlehydrate = 74,9g kcal = 675,5 kJ = 2.828 Broteinheiten = 5,3	Frittatensuppe ^{ACGL} Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“ ^{AD} mit Gemüserais und Joghurt-Zitronendip ^{AG} Eiweiß = 36g Fett = 26,9g Kohlehydrate = 77,1g kcal = 695,2 kJ = 2.910,7 Broteinheiten = 6,6	Gemüselasagne ^{ACGL} dazu grüner Salat Urkorn-Apfel-Gugelhupf ^{ACGH} Eiweiß = 22g Fett = 34,3g Kohlehydrate = 78,6g kcal = 717,3 kJ = 3.003,1 Broteinheiten = 6,1	Gebackene Hühnerbrust ^{AC} mit Erdäpfel-Gurkensalat Nektarine Eiweiß = 31,5g Fett = 17,3g Kohlehydrate = 44,5g kcal = 465,5 kJ = 1.949,5 Broteinheiten = 3,7
	Gemüsepizza ^{AC} dazu Salat der Saison Schoko-Pudding ^{FG} Eiweiß = 24,2g Fett = 25g Kohlehydrate = 82,4g kcal = 658,2 kJ = 2.755,8 Broteinheiten = 6,4	Hühnersuppe mit Nudeln ^{ACL} Gebackene Fischstäbchen ^{AD} mit Petersilerdäpfel und California Salat Eiweiß = 14,3g Fett = 8,6g Kohlehydrate = 54,4g kcal = 363,3 kJ = 1.521,3 Broteinheiten = 4,6	Rindsragout ^{GAL} mit Wurzelgemüse ^{AGLM} und Spätzle ^{AC} Apfel Eiweiß = 32,3g Fett = 16,7g Kohlehydrate = 72,2g kcal = 576,2 kJ = 2.412,6 Broteinheiten = 5	Broccolicremesuppe ^{GAL} Topfen-Palatschinken ^{ACG} mit Vanillesauce ^G Eiweiß = 29,6g Fett = 36,1g Kohlehydrate = 92,2g kcal = 809,5 kJ = 3.389,1 Broteinheiten = 7	Putenfrankfurter mit Frühlingsgemüse ^L und Erdäpfelnocken ^A Heidelbeerjoghurt ^G Eiweiß = 29,1g Fett = 31,4g Kohlehydrate = 102,1g kcal = 819,8 kJ = 3.432,2 Broteinheiten = 7,7
tagesmenü 3 vegetarisch	Erdäpfelstrudel ^{ACG} dazu Knoblauchdip ^{AG} und Salatmix Topfencreme mit Erdbeeren ^G Eiweiß = 18,7g Fett = 24g Kohlehydrate = 47,1g kcal = 491,8 kJ = 2.059,1 Broteinheiten = 3,7	Knoblauchcremesuppe ^{AGL} Mohnnudeln ^{ACG} mit hausgemachtem Apfelmus und Milch ^G Eiweiß = 22,2g Fett = 23,1g Kohlehydrate = 116,3g kcal = 769,3 kJ = 3.220,9 Broteinheiten = 9,9	Linsentopf ^{ALM} mit Serviettenknödel ^{ACG} Obst Eiweiß = 18,4g Fett = 13,2g Kohlehydrate = 68,4g kcal = 472,6 kJ = 1.978,6 Broteinheiten = 6,7	Sternchensuppe ^{AL} Gebratener Reis mit Ei und Gemüse ^{ACF} dazu Karottensalat Eiweiß = 11,4g Fett = 10,9g Kohlehydrate = 75,2g kcal = 452,9 kJ = 1.896,3 Broteinheiten = 6,1	Pastaröllchen ^A mit veganer Bolognese ^F dazu Blattsalat Monaco Brombeerkuchen ^{AC} Eiweiß = 21,1g Fett = 18,5g Kohlehydrate = 90,5g kcal = 623,7 kJ = 2.611,3 Broteinheiten = 7,4
tagesmenü 4 erhöhter Kohlenhydrat- & Eiweißbedarf	Backerbsensuppe ^{ACG} Wildlachsschnitte ^D mit Kräutererdäpfel und Sauce Hollandaise ^{ACGO} Eiweiß = 33,5g Fett = 20,1g Kohlehydrate = 42,9g kcal = 530,4 kJ = 2.220,7 Broteinheiten = 3,4	Gyrosteller vom Huhn mit Reis und Tzatziki ^{CGM} Birnenkompott Eiweiß = 43g Fett = 21,3g Kohlehydrate = 85,6g kcal = 712,2 kJ = 2.981,8 Broteinheiten = 7,8	Spaghetti Tomaten-Rucola ^{ACG} mit Pestosauce ^{AGHL} dazu Bummerlsalat Schoko-Brownie ^{ACH} Eiweiß = 16,6g Fett = 31,8g Kohlehydrate = 85,7g kcal = 585,8 kJ = 2.452,5 Broteinheiten = 7	Cremespinat ^{AGL} mit Erdäpfelschmarren ^A dazu ein gekochtes Ei ^C Heidelbeerjoghurt ^G Eiweiß = 19,7g Fett = 27,8g Kohlehydrate = 54,2g kcal = 556,5 kJ = 2.330,1 Broteinheiten = 4,1	Grießnockerlsuppe ^{ACL} Nougatknödel ^{ACFGH} dazu Vanillesauce ^G Eiweiß = 26,7g Fett = 39,9g Kohlehydrate = 111,8g kcal = 923,2 kJ = 3.865,1 Broteinheiten = 9,6
jause 1	Kornspitz ^A mit Putenkacker dazu ein Apfel Eiweiß = 21g Fett = 13g Kohlehydrate = 54g kcal = 425 kJ = 1.778,2 Broteinheiten = 4,1	Karottenbrot ^A mit Edamer ^G und Gurke Eiweiß = 17g Fett = 12g Kohlehydrate = 25g kcal = 278 kJ = 1.163,2 Broteinheiten = 2,1	Haferflockenbrot ^A mit Butter, Schinken ^M und Tomate Eiweiß = 11g Fett = 25g Kohlehydrate = 37g kcal = 414 kJ = 1.732,2 Broteinheiten = 3,1	Kürbiskernbrot ^A mit Zucchini aufstrich ^G dazu eine Clementine Eiweiß = 11g Fett = 14g Kohlehydrate = 37g kcal = 322 kJ = 1.347,3 Broteinheiten = 3,2	Mürbes Kipferl ^{ACG} dazu hausgemachtes Fruchtjoghurt ^G Eiweiß = 9g Fett = 7g Kohlehydrate = 42g kcal = 274 kJ = 1.146,4 Broteinheiten = 3,3
jause 2 vegetarisch	Dreikornbrot ^A mit Butter ^G , Schnittlauch und Cocktailtomaten Eiweiß = 8g Fett = 26g Kohlehydrate = 28g kcal = 363 kJ = 1.518,8 Broteinheiten = 2	Dinkelweckerl ^{AFN} mit Butter ^G und Marmelade Eiweiß = 8g Fett = 19g Kohlehydrate = 33g kcal = 339 kJ = 1.418,4 Broteinheiten = 2,5	Heidelbeermuffin ^{ACG} dazu Milch ^G und ein Apfel Eiweiß = 11g Fett = 28g Kohlehydrate = 67g kcal = 566 kJ = 2.368,2 Broteinheiten = 5,6	Vollkornbrot ^A mit hausgemachten Eiaufstrich ^{CM} dazu Paprika Eiweiß = 15g Fett = 16g Kohlehydrate = 35g kcal = 347 kJ = 1.451,9 Broteinheiten = 3,1	Roggenbrot ^A mit Butter, Gouda ^G und Zwetschke Eiweiß = 17g Fett = 31g Kohlehydrate = 43,3g kcal = 576 kJ = 2.410 Broteinheiten = 5,1

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch frei von Milch