

# Menüplan

## Traditionell

Montag  
14.09.2026

Knabenschiesen

Dienstag  
15.09.2026

Siedfleisch mit Meerrettichsauce

Salzkartoffeln

Wurzelgemüse

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 777 / **Fett:** 53.2g

**Kohlenhydrate:** 32.6g / **Eiweiss:** 39.7g

Allergene: A,G,I,L

Fleisch: Schweiz 2070g CO<sub>2</sub>

Mittwoch  
16.09.2026

Züri Gschnetzlets

Rösti

Karotten

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 743 / **Fett:** 36.0g

**Kohlenhydrate:** 55.3g / **Eiweiss:** 46.3g

Allergene: A,G,I,L

Fleisch: Schweiz 2164g CO<sub>2</sub>

Donnerstag  
17.09.2026

Jo Burger im Vollkornbun

Rind oder Beyondpatty / Cheddar

Pommes / Avocado / Nüsse

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 1176 / **Fett:** 71.2g

**Kohlenhydrate:** 88.5g / **Eiweiss:** 43.2g

Allergene: A,C,G,I,J

Fleisch: Schweiz 3196g CO<sub>2</sub>

Freitag  
18.09.2026

Sautiertes Doradenfilet

Dillrahmsauce

Risotto / Blattspinat

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 676 / **Fett:** 31.3g

**Kohlenhydrate:** 56.2g / **Eiweiss:** 39.9g

Allergene: D,G,I,L

Fisch: Griechenland 1642g CO<sub>2</sub>

## Rund um d'Welt

Knabenschiesen

Saiblingsfilet

Kräuterrahmsauce

Wildreis / Mangold

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 1485 / **Fett:** 80.8g

**Kohlenhydrate:** 133.8g / **Eiweiss:** 50.5g

Allergene: A,D,G,I,L

Fisch: Island 1718g CO<sub>2</sub>

Chicken Meatballs

Currysauce

Reis / Bunttes Gemüse

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 892 / **Fett:** 58.1g

**Kohlenhydrate:** 60.9g / **Eiweiss:** 28.2g

Allergene: A,G,I,L

Fleisch: Schweiz 1577g CO<sub>2</sub>

Tandoori Chicken Bowl

Bulgur / Edamame / Rotkabis

Karotten / Koriander / Limettendip

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 886 / **Fett:** 33.6g

**Kohlenhydrate:** 93.3g / **Eiweiss:** 50.3g

Allergene: A,G,I,F,K

Geflügel: Schweiz 1945g CO<sub>2</sub>

Pasta e Sugo

Teigwaren / Ravioli / Bunttes Gemüse

Bolognese / Napoli / Pesto

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 2093 / **Fett:** 28.7g

**Kohlenhydrate:** 124.2g / **Eiweiss:** 37.6g

Allergene: A,C,G,I,L

Fleisch: Schweiz 2381g CO<sub>2</sub>

## Vegi

Knabenschiesen

Broccoli-Käse-Tätschli

Süsskartoffeln

Rahmlauch

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 493 / **Fett:** 24.6g

**Kohlenhydrate:** 42.2g / **Eiweiss:** 19.4g

Allergene: A.C.G.I

773g CO<sub>2</sub>

Gerösteter Blumenkohl

Hummus / Schwarze Kichererbsen

Kokosjoghurt / Granatapfel / Papadam

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 656 / **Fett:** 31.7g

**Kohlenhydrate:** 59.7g / **Eiweiss:** 22.0g

Allergene: F,K

887g CO<sub>2</sub>

Kichererbsen Stroganoff

Sauerrahm / Reis / Pilze

Peperoni / Grüne Bohnen

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 770 / **Fett:** 32.5g

**Kohlenhydrate:** 98.9g / **Eiweiss:** 15.8g

Allergene: G,I,L

1494g CO<sub>2</sub>

Pizzoccheri mit Gruyere

Kartoffeln

Wirsing

**Intern 8.50 / Extern 19.50**

**Kcal:** 827 / **Fett:** 51.3g

**Kohlenhydrate:** 64.4g / **Eiweiss:** 22.5g

Allergene:

714g CO<sub>2</sub>

## Salatbuffet pro 100g

Wechselnde Auswahl an Blatt-, Rohkost- sowie  
angemachten Salaten, Dressings, Öl und Essig

**Intern 2.00 / Extern 4.50**

## Free Choice pro 100g

Wechselnde Auswahl an Fleisch- und Fischgerichten  
sowie Beilagen und Gemüse nach Wahl

**Intern 2.00 / Extern 4.50**

pikant  
scharf  
sehr scharf



Das Fachpersonal steht bei Fragen zu den Gerichten  
oder Allergenen gerne zur Verfügung.

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 11.15 – 13.30 Uhr

CATERING SERVICES  
MIGROS