

Portionierungsliste Jugendliche KW 35

Komponente	Portionsgröße in Gramm
Hauptgerichte	
Hähnchenragout	150
Hähnchen Flakes	100
Hähnchenbrust	80
Geflügel - Hackbällchen	100
Vegetarische Gerichte	
Bunte Kartoffelpfanne	300
Süßkartoffeltaschen	300
Vegetarische Tortellini mit Ricotta - Spinat gefüllt	240
Linsenbolognese	150
Gemüsebällchen	102
Fischgerichte	
Seelachsfilet mit Tomate - Mozzarella	100
Seelachsfilet mehliert	80-100
Süße Komponente	
Kartoffelpuffer	200
Apfelmus	150
Suppen	
Nudelsuppe	330
Soßen und Dips	
Nudelsonne	100 - 120
Soße	60
Dip	40 - 50
Dressing	15
Beilagen	
Kartoffeln	180
Kartoffelpüree	260
Nudeln/Vollkornnudeln	180
Reis/Vollkornreis	180
Spezielle Beilagen	
Suppenbrötchen	50
Reibekäse	8
Gemüse und Salat	
Gemüse	75
Blattsalat	30
angemachter Salat	65
Rohkost	50
Dressing	15
Nachspeise	
Gebäck	20 - 45
Joghurt/Pudding/Quark/Crème	100

