

## Portionierungsliste Jugendliche KW 50

Komponente	Portionsgröße in Gramm
<b>Hauptgerichte</b>	
Chicken Nuggets	110
Chili con Carne vom Rind	180
Geschnetzeltes "Züricher Art"	150
Hähnchen - Flakes	100
Geflügelbratwurst	80
<b>Geflügel Hot Dog</b>	
Hot Dog Würstchen	75
Hot Dog Brötchen	60
Gurke	30
Röstzwiebeln	10
Ketchup	20
<b>Vegetarische Gerichte</b>	
Kürbis - Pastinaken - Pfanne mit Eibly - Weizen	350
Gemüsebolognese	110
Kürbiskernrösti	100
Gemüsepfanne	120
Gemüse - Kartoffelsnack	92
Couscouspfanne	300
<b>Fischgerichte</b>	
Norwegische Lachssoße mit Porree	150
Knusperfisch Kräuter - Käse	100
<b>Süße Komponente</b>	
Grießbrei	300
Pflaumenkompott	110
<b>Soßen und Dips</b>	
Nudelsonsoße	100 - 120
Soße	60
Dip	40
Dressing	15
<b>Beilagen</b>	
Kartoffeln/Kartoffelwedges/Kartoffelscheiben	180
Kartoffelpüree	260
Nudeln/Vollkornnudeln	180
Reis	150
Faldenbrötchen	60
Röstiecken	126
<b>Spezielle Beilagen</b>	
Reibekäse	8
<b>Gemüse und Salat</b>	
Gemüse	75
Blattsalat	30
angemachter Salat	75
Rohkost	50
Dressing	15
<b>Nachspeise</b>	

Gebäck	20 - 45
Joghurt/Pudding/Quark/Crème	100

