

100g enthalten ca.	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Birchermüesli 100g					
Cranberry-Ananas	550	130	3.5	3.5	21
Birnen	580	139	4	5	19
Erdbeeren	540	129	3	3	22
Früchte	520	123	3	3	21
Himbeeren	490	117	3.5	2.5	20
Kirschen	530	127	3.5	2.5	22
Apfel und Zimt	530	126	3.5	3.5	20

Saisonale Salate	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Amerikanischer Kartoffelsalat	450	108	2	4	16
Bierrettichsalat	400	95	1	9	3
Blumenkohlsalat, Gemüsebrunoise	190	47	1.7	3	2.3
Bohnensalat	210	51	0.9	4.5	1.5
Bohnensalat Mexico	460	110	5	3.5	14
Cole Slaw Salat	420	102	2	8.9	4
Cous Cous Salat	620	146	4.5	4	23
Crevettensalat	350	84	7.1	5	2.4
Fenchel-Apfelsalat mit Curry	450	109	1	8.5	7
Fitness Salat	270	65	1.7	4.5	4.4
Frühlingsalat	470	112	2.5	5	14
Gemüsesalat Asia	270	65	1.5	2.5	9
Gemüsesalat Demidof	310	74	0.9	6	3.6
Gemüsesalat mit Kichererbsen	100	96	2.3	5	10
Gemüsesalat mit Hüttenkäse	300	73	3	4.5	5
Griechischer Salat	260	62	3.5	4	3.5
Hörnli Salat	530	128	2	8.4	11
Hülsenfrüchtesalat	620	149	5	9	12
Kabissalat Wildschweinschinken	390	93	3	6	7
Kartoffelsalat an Fenchelvinaigrette	330	79	1.5	5	7
Kartoffelsalat an Senfvinaigrette	330	79	1.5	3.5	10
Kartoffelsalat klassisch	400	96	1.5	6	9
Kartoffelsalat, Gurken, Gnagi	240	59	2	5	1.5
Kichererbsensalat	540	129	6	5	15
Kohlrabissalat mit Pfirsich	370	89	1.5	6	7
Krausnudelsalat Jardiniere	470	112	3	4	16
Kürbissalat	420	101	2	7	8
Kürbissalat mit Linsen	330	78	2.5	2.5	12
Linsen mit Balsamico	380	91	6.5	1	14.5
Linsensalat Marroni	600	142	6	6	16
Lotuswurzelsalat	370	87	3	3	12
Maissalat	530	128	2	8	12
Melonen Gurkensalat	270	65	1	4	6
Nudelsalat mit Kürbis, Cranberries	341	97	2.5	3	15
Ochsenmaulsalat	680	164	12	12.2	2
Orzo Pastasalat	560	133	5	5	17
Pastasalat mit Gemüsestreifen	650	156	4	8	17
Pastasalat, Poulet und Bärlauch	490	117	9	3.5	12
Pikanter Glasnudelsalat	470	112	3	17	3.5
Pouletsalat	490	117	13	4	7
Randensalat	220	53	0.5	1.5	9
Roher Randensalat	400	103	1	1.5	21
Rotkrautsalat	170	41	1.5	3	2
Rotkrautsalat, Äpfeln, Pecannüssen	360	86	1	6	7
Sauerkrautsalat mit Gnagi	460	110	3	5	13
Selleriesalat	440	105	2	10	2
Siedfleischsalat	650	158	8	13	2.8
Spanischer Bohnensalat	740	176	10	8	16
Spargelsalat mit Crevetten	360	86	4.5	4	8
Spargelsalat mit Bärlauchvinaigrette	280	67	3	4	5
Stangenselleriesalat mit Crevetten	220	53	5	1	6
Taboulé Salat	470	112	2.9	5	14
Teigwarensalat mit Pilzen	420	100	3.5	5	10
Tessiner Zuchettisalat	270	65	1.5	4.5	4.5
Thai Nudel Crevettensalat	500	120	9	3.5	13
Thonsalat	410	97	10	3	5
Waldpilzsalat	260	63	1.5	4.5	3
Weisskabissalat	430	105	1	9.5	4
Zuchettisalat	290	71	1.5	4.5	6
Zweierlei Karottensalat	310	74	1.5	4.5	7

100g enthalten ca.	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Salat Dressing					
Apfel Chili Dressing	634	151	0.5	14.8	3.8
Asia Dressing	721	172	1.4	14.7	7.9
Balsamicodressing	710	172	0.8	14.9	6.1
Birnen Vanille Dressing	640	152	0.4	14.8	4.3
Cantaloup Dressing	546	130	0.7	13.7	3.9
French Dressing	618	148	1.1	15	2.6
Grapefruit Honig Dressing	659	157	0.3	14.1	5.8
Honey Mustard Dressing	637	152	0.8	13.8	5.2
Italien Dressing	610	146	0.8	14.8	2.9
Joghurt Dressing	672	161	1.6	14.5	6.3
Lemon Sumach Dressing	648	154	0.2	14.6	5.1
Mangodressing	557	133	0.9	8.8	2.6
Orangen Balsamico Dressing	629	150	0.3	14.6	3.2
Salat Dressing mit saurem Most	699	166	1.9	14.7	5.3
Satay Salat Sauce	722	172	3.1	14.9	7.2
Sesam-Wasabidressing	753	179	1.2	14.6	9.3
Thousand Island Dressing	708	169	0.8	15	8.3

Dessert 1 Portion	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Apfel Kokosmousse	564	135	5	4	21
Apfelcreme	592	142	7	3	21
Bananenflan	578	139	4	4	21
Beerenmousse	352	84	5	0.5	15
Birnen Tiramisu	630	150	7	5	20
Buttermilchflan	405	96	4	1	18
Chili Aprikosenkompott	473	113	2	1	25
Chili Pfirsichkompott	473	113	2	1	25
Exotische Grütze	453	108	1	1	25
Holunderblütencreme	615	147	5	5	20
Joghurtflan	643	105	5	2	17
Kokosquark	622	148	6	5	18
Mangoschaum	505	121	3	3	20
Orangen Tiramisu	579	139	7	4	19
Orangensalat	541	130	2	1	29
Pfirsich Joghurtpudding	403	96	3	1	19
Pflaumen Honigschaum	613	147	3	4	26
Rote Grütze	398	95	1	1	20
Schoggipudding	603	145	4	3	25
Zitrusgrütze	514	123	1	1	28
Zwetschgenkompott	431	103	1	1	22

Vollkorn Sandwich	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Alpenbröckli	1588	378	25	6	56
Brie	2020	481	26	17	56
Ei	1781	424	23	12	56
Frischkäse	1924	458	16	18	58
Frischkäse, Ananas, Aprikosen	2024	482	17	18	63
Gruyère	2041	486	25	18	56
Mozzarellagetr. TomatenApfel	2062	491	20	19	60
Pouletbrust	1655	394	29	6	56
Ricotta, Tomaten	2020	481	18	21	55
Rohschinken	1735	413	27	9	56
Schinken	1741	408	28	8	56
Thon	1907	454	27	14	55
Tomaten, Mozzarella	1987	473	23	17	57
Truthahnbrust	1987	473	27	17	53

Smoothie	Energie Kjoule	Energie kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Ananas, Apfel, Bananen, Orangen	743	177	2	1	40
Ananas, Bananen, Orangen	760	181	2	1	41
Ananas, Mandarine	592	141	1	1	32
Ananas, Mango, Passionsfrucht	651	155	2	0.5	36
Ananas, Minze, Orangen	643	153	1	1	35
Apfel, Banane, Mandarine	710	169	2	1	38
Apfel, Ingwer, Orangen	659	157	1	1	36
Aprikosen, , Orangen	592	141	2	1	31
Aprikosen, Orangen	643	153	2	1	34
Bananen, Orangen	861	205	2	1	47
Birne, Ananas, Banane, Orangen	710	169	2	1	38

100g enthalten ca.	Energie KJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
--------------------	----------------	--------------	-----------	--------	-----------------

Smoothie					
Birnen, Haselnuss, Orangen	714	170	2	2	36
Birnen, Orangen	659	157	1	1	36
Brombeer, Ananas, Bananen, Orangen	693	165	2	1	37
Brombeer, Ananas, Orangen	609	145	2	1	32
Erdbeer, Ananas, Bananen, Orangen	676	161	2	1	36
Erdbeer, Bananen, Orangen	710	169	2	1	38
Erdbeer, Himbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Erdbeer, Karotten, Orangen	542	129	2	1	28
Erdbeer, Melonen Orangen	592	141	2	1	31
Erdbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Erdbeer, Rhabarber, Minze, Orangen	525	125	2	1	27
Heidelbeer, Apfel, Orangen	643	153	1	1	35
Himbeer, Apfel, Orangen	609	145	2	1	32
Himbeer, Mandarine	546	130	2	2	26
Himbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Johannisbeer, Bananen, Orangen	693	165	2	1	37
Karotten, Apfel, Ananas, Orangen	643	153	1	1	35
Kirschen, Bananen, Orangen	794	189	2	1	43
Kiwi, Banane, Mandarine	693	165	2	1	37
Kiwi, Orangen	643	153	2	1	34
Mango, Bananen, Orangen	777	185	2	1	42
Mango, Kiwi, Karotten	676	161	2	1	36
Mango, Orangen	710	169	2	1	38
Mango, Passionsfrucht, Orangen	710	169	2	1	38
Melonen, Himbeer, Bananen, Orangen	676	161	2	1	36
Melonen, Nektarinen, Orangen	609	145	2	1	32
Melonen, Orangen	575	137	2	1	30
Multifrukt	743	177	2	1	40
Papaya, Apfel, Banane, Mandarine	559	133	2	1	29
Papaya, Ingwer, Orangen	491	117	2	1	25
Papaya, Orangen	491	117	2	1	25
Papaya, Vanille, Orangen	491	117	2	1	25
Passionsfrucht, Bananen, Orangen	794	189	3	1	42
Tomaten, Basilikum, Karotten	424	101	2	1	21
Waldbeer, Birnen, Ananas, Orangen	626	149	2	1	33
Waldbeer, Orangen	559	133	2	1	29
Wassermelone, Orangen	525	125	2	1	27

Délifit Menüs					
Äplermacronen-Auflauf	2200	520	37	20	49
Asianudeln	2118	507	27	15	71
Carbonata Criolla	2141	512	34	16	57
Ceci con Carne	2098	502	31	13	62
Champignonsragout	2036	487	29	18	49
Chili	2200	520	36	18	57
Chili con Carne	2200	530	34	15	63
Chili-Sauerkraut	2144	513	30	12	68
Chinesischer Fisch	2250	540	33	20	55
Chinesischer Nudleintopf	2300	550	36	22	48
Chinesischer Nudleintopf	2250	540	36	20	53
CrevettenGemüserais	1818	435	31	10	49
Curryeintopf mit Pangasiusfilet	2341	560	37	21	52
Curry-Kalbfleisch- Eintopf	2282	546	30	23	51
Emmenthaler Schnitzel	2140	512	38	18	46
Fenchel-Risotto	2144	513	30	12	68
Fischlasagne	2276	545	33	17	61
Fischrisotto	2358	564	36	13	72
Fleischeintopf	2282	546	30	23	51
Forellenfilet gebraten	2200	520	36	18	57
Frühlingsgemüseragout	2297	549	30	21	64
Fusili Meeresfrüchte	2186	523	30	15	65
Fusilli Pilzbolo	2200	520	21	20	64
Fusilli, Gemüsesauce	2090	500	35	18	46
Gefüllte Peperoni	1940	464	27	12	59
Gemüse-Gnocchi	2291	548	16	14	86
Gemüse-Risotto	2195	525	16	11	87
Gemüseschnitzel	1952	467	12	14	72
Gemüse-Stroganoff	1952	467	12	14	72
Geschn. Hirschfleisch	2300	551	13	18	60
Geschn. Schweinefleisch	2289	550	41	20	50
Getreiderisotto Brombeer	2236	535	31	20	54
Glasnudelsalat	2191	524	26	19	62
Grillierte Pouletbrust	2200	530	34	15	63

1 Portion enthält ca.	Energie KJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
-----------------------	----------------	--------------	-----------	--------	-----------------

Délifit Menüs					
Grilliertes Kalbspätzli	2100	510	35	19	62
Grilliertes Lachsfilet Safran	2400	570	32	23	59
Grünes Thaicurry	2207	528	32	18	56
Gyros	2150	520	32	19	55
Hackfleischtorte	2103	504	26	20	55
Herbstlicher Eintopf	2257	540	38	10	71
Hörnli- Gemüseauflauf	2186	523	34	17	55
Kabeljau Lauch	2250	540	31	13	73
Kalbfleisch mit Chinagemüse	2237	535	34	14	72
Kalbfleisch-Eintopf	2282	546	30	23	51
Kalbsbraten Orangen	2200	530	35	25	42
Kalbsragout	2202	525	35	20	51
Kalbsragout Eintopf	2152	515	36	18	49
Kalbsragout Hönli Pilze	2250	540	36	20	53
Kalbschnitzel Zitronensauce	2250	530	39	18	54
Kartoffelgratin	2337	559	30	20	61
Kartoffel-Hörnigratin	2304	551	30	19	68
Kartoffel-Lauchgratin	2019	483	20	25	41
Kartoffelpfanne	1748	418	8	19	55
Kräuterkalbspätzli	2150	510	31	17	61
Kunterbunter Ribeli	2303	551	36	20	53
Lachsfilet gebraten Kartoffel-Currysalat	2220	531	29	24	46
Lamm mit Rosmarin	2195	525	34	22	52
Lammeintopf Garam Masala	2240	536	31	25	43
Lammeintopf Pesto	2303	551	31	20	58
Lammfilet gebraten	2200	530	35	21	49
Lammragout Pomodoro	2153	515	34	21	44
Lamm-Tajine	2303	549	32	19	64
Lasagne vegetarisch	2250	540	33	20	55
Linsen Cous-Cous	2200	530	21	14	80
Nasi Goreng	2426	581	18	21	76
Nudleintopf	2324	556	19	17	78
Nudeln mit Champignons	2288	548	22	21	67
Nudeln mit Kabeljau	2475	592	34	12	87
Orient. Lammcurry	2118	507	27	15	71
Quorn-Geschnetzeltes	2178	521	27	20	47
Paella mit Pouletfleisch	2395	573	28	25	55
Pangasius Gemüsev	2100	500	28	19	52
Pangasius Rüebliisauce	2100	510	25	21	51
Pangasius Senfsauce	2077	497	37	16	48
Penne Verde	2345	561	20	18	76
Poulet mit Currygemüse	2300	550	37	17	62
Pouletb Karotten Ebly	2199	527	37	21	46
Pouletbrust an Currysauce	2300	550	37	17	62
Pouletbrust Gemüseinaigrette	2200	520	34	18	58
Poulet-Geschn. Currysauce	2174	520	34	14	61
Poulet-Geschn. Lauchsauce	2203	527	31	24	43
Poulet-Geschn. Linsensauce	2220	531	35	13	65
Poulet-Geschn. Mixpickles	2119	507	32	17	53
Poulet-Geschn. Sweet and Sour	2203	527	31	13	68
Pouletschenkel "Thaiphe"	2190	524	27	25	44
Quorngeschnetzeltes Orangen	2178	521	27	20	47
Ratsherren-Spiess	2065	494	38	17	44
Pangasius Spiessli	2153	515	41	21	37
Pangasiusfilet mit Penne	2512	601	36	13	81
Pangasiusfilet Pesto	2132	509	27	19	59
Pangasiusfilet Salzkartoffeln	2538	607	28	20	80
Pangasiusfilet Zuchettisauce	2115	506	25	16	62
Pangasiusfilet Kirschenkompott	2538	607	28	20	80
Paprikarisotto mit Rindfleisch	2023	484	31	11	62
Paprikasauerkraut	2300	550	30	23	52
Pasta ChampignonsLauch	2277	544	16	20	75
Pasta mit Bohnen	2240	536	20	20	77
Penne an Zuchettisauce	2338	559	19	7	103
Penne mit Caponata	2147	515	16	14	79
Penne mit Linsen	2288	527	22	18	73
Red-Snapper-Spiessli	2153	515	41	21	37
Reissalat mit Crevetten	2287	547	25	19	67
Rindfleisch Thaicurry	2090	500	35	18	46
Rindfleisch-Spiess	2050	490	36	19	45
Rinds-Geschn. mit Zwetschgen	2036	487	29	18	49
Rindsgeschnetzeltes Stroganoff	2050	490	35	18	47
Rindshuft Pfeffersauce	2190	520	36	20	45

100g enthalten ca.	Energie Kjoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
--------------------	----------------	--------------	-----------	--------	-----------------

Délift Menüs

Rindsragout mit Tomaten-Auberginen	2152	514	37	19	48
Rinds-Saftplätzli	2036	487	35	18	43
Rindssteak Café de Paris	2115	506	32	20	46
Rippli gekocht	2300	550	30	23	52
Rösti-Moussaka	2111	505	29	19	51
Schinken-Ragout Madeira	2040	488	31	19	45
Schw. Geschn. Preiselbeer	2182	522	30	16	61
Schweinefl. 7 Gewürze	2141	512	34	16	57
Schweinefl. Hoisin	2265	542	31	20	57
Schweinefl. Madras	2023	484	36	16	50
Schweinefl. Shanghai	2158	516	31	19	56
Schweinscarré in Milch gegart	2462	589	36	25	51
Schweinscarrébraten	2316	554	32	21	55
Schweinscurry Zwetschgencht	2065	494	31	13	60
Schweinschnitzel Hörnlisalat	2303	551	33	20	56
Schweinschnitzel Krautstiele	2253	539	37	20	49
Schweinschnitzel Krawättlisalat	2300	550	38	20	61
Schweinschnitzel mit Äpler	2266	542	36	19	53
Schweinschnitzel mit Gemüse	2161	517	35	15	57
Schweinssteak mit Grapefruit	2203	504	33	18	60
Schweinssteak Portwein	2400	570	39	24	46
Siedfleisch mit Kartoffel-Bohnensalat	2281	546	33	20	59
Siedfleisch GemVinaigrette	1956	468	29	19	42
Spaghetti Rindfleisch	2236	535	25	13	76
Spaghetti, Gemüse Currysauce	2274	544	19	14	82
Spargelrisotto	2285	546	24	20	67
Spinatgratin	2300	550	21	23	64
Teigwaren-Pilzgratin	2016	483	23	18	57
Tofu an Ingwer-Limonensauce	2151	516	19	17	67
Trutenschnitzel Krautstiel	2271	542	39	18	57
Ungarisches Gulasch	1935	463	30	18	42
Winterauflauf	1956	468	24	15	56
Zanderfilet	2150	520	32	20	55

