

Menüplan KW11 15.-19. März 2021

Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Orangen- & Bananenschnitzli, Joghurt mit Agavensirup	Apfelschnitzli & Brot	Bananen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte	Bananenquark Brot	Apfel- und Birnenschnitzli, Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Pasta al forno mit Käse, Gemüse und Rahm	Rohkost & Salat Gebratene Tofuwürfel mit brauner Sauce, Wurzelgemüse Kartoffelstock	Rohkost & Salat Fischstäbli mit Wurzelgemüse und Erbsen Reis	Rohkost & Salat Rührei mit Kräutern, Ofenkartoffeln, Broccoli <b>Bohnen einweichen!</b>	Rohkost & Salat Bohneneintopf mit Tomatensauce, Rüeblli und Stangensellerie Cous Cous
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Bananenquark Blevita	Apfel- und Bananeschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark, Blevita

Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche.



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

Milchprodukte  
Brot  
Gemüse & Früchte

- >Molkerei Lanz, Obergerlafingen
- >Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn
- >Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen
- >Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

Fleisch  
Fisch  
Eier

Schweiz  
Nachhaltige Fischerei  
Schweiz, Bioqualität

Menüplan KW12 22.-26. März 2021

Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Orangenschnitzli Brot	Apfelschnitzli & Brot	Apfelschnitzli & Orangen Brot	Apfel- & Bananenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Bananen-Beerenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch, grünen Bohnen und Paneer. Basmatireis	Rohkost & Salat Käsekuchen mit Zwiebeln Kohlrabi und Rüeblli mit Olivenoel und Zitrone	Rohkost & Salat Hackfleischkügel an Tomatenrahmsauce mit Peterli Rüeblli und Lauch Kartoffelstock	Rohkost & Salat Sojabolognese mit Tomaten, Rüeblli und Sellerie. Broccoli Teigwaren	Rohkost & Salat Spiegeleier mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Bananen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Joghurt mit Agavendicksaft Brot, Apfelschnitzli

Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche.



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

Milchprodukte  
Brot  
Gemüse & Früchte

- >Molkerei Lanz, Obergerlafingen
- >Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn
- >Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen
- >Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

Fleisch  
Fisch  
Eier

Schweiz  
Nachhaltige Fischerei  
Schweiz, Bioqualität

Menüplan KW13 29.März – 2. April 2021

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Bananenjoghurt	Bananen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte	Bananenquark	Apfel- & Kiwischnitzli Brot	Feiertag Karfreitag
Mittagessen	Rohkost & Salat Eier Frittata mit Gemüse Ofenkartoffeln Sauerrahmsauce mit frischen Kräutern  <b>Ceci einweichen!</b>	Rohkost & Salat Kichererbsen Eintopf mit Tomatensauce, Ras el Hanout Zwiebeln, Sellerie, grüne Bohnen und Rüebl. Cous Cous	Rohkost & Salat Risotto mit Safran und gebratenen Champignons Rüebl. und Fenchelgemüse	Rohkost & Salat Dinkelteig-Pizza mit Tomaten, Peperoni und Oliven Mozzarella	
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Apfelschnitzli & Brot	Birnen- & Bananenschnitzli, Brot	Bananenquark Reiswaffeln	

Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche.



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

- Milchprodukte ->Molkerei Lanz, Obergerlafingen
- Brot ->Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn
- Gemüse & Früchte ->Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen
- >Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

- Fleisch Schweiz
- Fisch Nachhaltige Fischerei
- Eier Schweiz, Bioqualität

Menüplan KW14 5.-9. April 2021

Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Feiertag Ostermontag	Bananenquark	Bananen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Birnen- & Bananenschnitzli Brot
Mittagessen		Rohkost & Salat Gekochte Eier in Béchamelsauce mit Tomatenpurée Kürbis und Rüeblli aus dem Ofen Reis	Rohkost & Salat Linseneintopf mit Tomatensauce Rüeblli und grüner Spargel Salzkartoffeln	Rohkost & Salat Käsemuffins mit geraffelten Rüeblli Stangensellerie und Kohlrabi mit Olivenöl und Zitrone	Rohkost & Salat Poulet- geschnetztes an Rosmarinsauce Broccoli Teigwaren
Zvieri		Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark, Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Birnen	Apfelschnitzli

Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche.



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

Milchprodukte

->Molkerei Lanz, Obergerlafingen

Brot

->Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn

Gemüse & Früchte

->Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer  
Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen

->Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

Fleisch

Schweiz

Fisch

Nachhaltige Fischerei

Eier

Schweiz, Bioqualität

## Menüplan KW15 12.-16. April 2021

Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Bananenquark, Weinbeeren, Blevita	Apfelschnitzli Dörrfrüchte Brot	Bananen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte	Bananenjoghurt
Mittagessen	Rohkost & Salat Hausgemachte Chnöpfl mit Champignons- Rahmsauce Spargel und gelbe Rüebli	Rohkost & Salat Thonbolognese Mit Teigwaren und Gemüse	Rohkost & Salat Fotzelschnitten mit Apfelmus oder Käse- Rahmsauce Lauchgemüse	Rohkost & Salat Sojaschnetzel an brauner Rahmsauce mit Ofenrübli und Kartoffelstock	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Käse überbacken Grüner Spargel und Blumenkohl
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Apfel- & Kiwischnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfelschnitzli & Brot	Brot mit Kräuterfrischkäse, Birnen- & Apfelschnitzli



zertifizierter Betrieb

### Unsere Lieferanten:

Milchprodukte  
Brot  
Gemüse & Früchte

->Molkerei Lanz, Obergerlafingen  
->Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn  
->Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer  
Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen  
->Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

### Weitere Deklaration:

Fleisch  
Fisch  
Eier

Schweiz  
Nachhaltige Fischerei  
Schweiz, Bioqualität

---

Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche.



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

Milchprodukte

Brot

Gemüse & Früchte

->Molkerei Lanz, Obergerlafingen

->Bäckerei-Konditorei Baranyai, Solothurn

->Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer  
Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen

->Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

Fleisch

Fisch

Eier

Schweiz

Nachhaltige Fischerei

Schweiz, Bioqualität