|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Bohnen einweichen! | Rohkost & Salat  Bohneneintopf mit Tomatensauce, Rüebli 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. | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 Rüebli mit Olivenoel und Zitrone | Rohkost & Salat  Hackfleischkügeli an Tomatenrahmsauce mit Peterli  Rüebli und Lauch  Kartoffelstock | Rohkost & Salat  Sojabolognese mit Tomaten, Rüebli 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. | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Ceci einweichen! | Rohkost & Salat  Kichererbsen Eintopf mit Tomatensauce,Ras el Hanout Zwiebeln, Sellerie, grüne Bohnen und Rüebli. Cous Cous | Rohkost & Salat  Risotto mit Safran und gebratenen Champignons  Rüebli 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. | | | | | |
| 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 Rüebli aus dem Ofen  Reis | Rohkost & Salat  Linseneintopf mit Tomatensauce  Rüebli und grüner Spargel  Salzkartoffeln | Rohkost & Salat  Käsemuffins mit geraffelten Rüebli  Stangensellerie und  Kohlrabi mit Olivenöl und Zitrone | Rohkost & Salat  Poulet-  geschnetzeltes 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. | | | | | |
| 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 Chnöpfli 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 Ofenrüebli 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 |
| Planungshinweis: Milchprodukte können auf 1 Portion / Tag reduziert werden. Fettreiche Zubereitungsarten max. 3x / Woche. | | | | | |