|  |
| --- |
| Menüplan KW11 15.-19. März 2021 |
| Planungswoche 1 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| Znüni | Orangen- & Bananenschnitzli, Joghurt mit Agavensirup | Apfelschnitzli & Brot | Bananen- & Orangenschnitzli,Dörrfrüchte | BananenquarkBrot | Apfel- und Birnenschnitzli, Brot |
| Mittagessen | Rohkost & SalatPasta al forno mit Käse, Gemüse und Rahm | Rohkost & SalatGebratene Tofuwürfel mit brauner Sauce, Wurzelgemüse Kartoffelstock | Rohkost &SalatFischstäbli mit Wurzelgemüse und ErbsenReis | Rohkost & SalatRührei mit Kräutern, Ofenkartoffeln, BroccoliBohnen einweichen! | Rohkost & SalatBohneneintopf mit Tomatensauce, Rüebli und StangensellerieCous Cous |
| Zvieri | Brot mit KräuterfrischkäseApfelschnitzli | BananenquarkBlevita | Apfel- und BananeschnitzliBrot | 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- & OrangenschnitzliBrot | Apfelschnitzli & Brot | Apfelschnitzli & OrangenBrot | Apfel- & BananenschnitzliJoghurt mit Agavensirup | Bananen-Beerenquark |
| Mittagessen | Rohkost & SalatLinsencurry mit Kokosmilch, grünen Bohnen und Paneer.Basmatireis | Rohkost & SalatKäsekuchen mit Zwiebeln Kohlrabi und Rüebli mit Olivenoel und Zitrone | Rohkost & SalatHackfleischkügeli an Tomatenrahmsauce mit PeterliRüebli und LauchKartoffelstock | Rohkost & SalatSojabolognese mit Tomaten, Rüebli und Sellerie.BroccoliTeigwaren | Rohkost &SalatSpiegeleier mit Rahmspinat und Salzkartoffeln |
| Zvieri | BananenquarkReiswaffeln | Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli | Bananen- & Orangenschnitzli,Dörrfrüchte | Bananen- und Birnenschnitzli,Brot | Joghurt mit AgavendicksaftBrot, 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- & KiwischnitzliBrot | FeiertagKarfreitag |
| Mittagessen | Rohkost & SalatEier Frittata mit GemüseOfenkartoffelnSauerrahmsauce mit frischen KräuternCeci einweichen! | Rohkost & SalatKichererbsen Eintopf mit Tomatensauce,Ras el Hanout Zwiebeln, Sellerie, grüne Bohnen und Rüebli. Cous Cous | Rohkost & SalatRisotto mit Safran und gebratenen ChampignonsRüebli und Fenchelgemüse | Rohkost & SalatDinkelteig-Pizza mit Tomaten, Peperoni und OlivenMozzarella |  |
| Zvieri | Brot mit KräuterfrischkäseApfelschnitzli | Apfelschnitzli & Brot  | Birnen- & Bananenschnitzli, Brot | BananenquarkReiswaffeln |  |
| 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 | FeiertagOstermontag | Bananenquark | Bananen- & Orangenschnitzli,Dörrfrüchte | ApfelschnitzliJoghurt mit Agavensirup | Birnen- & BananenschnitzliBrot |
| Mittagessen |  | Rohkost & SalatGekochte Eier in Béchamelsauce mit TomatenpuréeKürbis und Rüebli aus dem OfenReis | Rohkost & SalatLinseneintopf mit TomatensauceRüebli und grüner SpargelSalzkartoffeln | Rohkost & SalatKäsemuffins mit geraffelten RüebliStangensellerie undKohlrabi mit Olivenöl und Zitrone | Rohkost & SalatPoulet-geschnetzeltes an RosmarinsauceBroccoliTeigwaren |
| 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- & BirnenschnitzliBrot | Bananenquark,Weinbeeren,Blevita | ApfelschnitzliDörrfrüchteBrot | Bananen- & Orangenschnitzli,Dörrfrüchte | Bananenjoghurt |
| Mittagessen | Rohkost & SalatHausgemachte Chnöpfli mit Champignons-RahmsauceSpargel und gelbe Rüebli | Rohkost & SalatThonbologneseMit Teigwaren und Gemüse | Rohkost & SalatFotzelschnittenmit Apfelmusoder Käse- RahmsauceLauchgemüse | Rohkost & SalatSojaschnetzel an brauner Rahmsauce mit Ofenrüebli und Kartoffelstock | Rohkost & SalatKartoffelgratin mit Käse überbackenGrüner Spargel und Blumenkohl |
| Zvieri | BananenquarkReiswaffeln | 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. |