

Menüplan KW37 11. - 15. September 2023

Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Birnenquark	Apfelschnitzli Weisse Trauben Brot	Zwetschgenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Apfel- & Nektarinschnitzli Brot	Apfel- und Birnschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Grüne Bohnen mit Tomatensauce, Feta und Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Pizza mit Tomaten, Mozzarella und Oregano	Rohkost & Salat Gratinierte Zucchini mit Hackfleisch- und Pilzfüllung Reis	Rohkost & Salat Gekochte Eier in Senf- Béchamelsauce Broccoli Reis	Rohkost & Salat Kichererbsen mit Gemüse marrokanische Art Ras el Hamoud Cous Cous
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Weisse Trauben	Bananenquark Blevita	Apfel- und Birnschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflockli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot

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 Banyai, 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 KW38 18. - 22. September 2023

Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Bananenjoghurt	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Apfelschnitzli Weisse Trauben Reiswaffeln	Birnenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch, Gemüse und Basmatireis	Rohkost & Salat Smashed Potatoes Mit Quarksauce Rüebli-Zucchini-gemüse	Rohkost & Salat Safranrisotto mit Gebratenen Champignons und gedämpften Tomaten	Rohkost & Salat Fischstäbli mit Kräutersauce Fenchelgemüse und Kartoffeln	Rohkost & Salat Fotzelschnitten Im Ei gebratene Brotscheiben mit Apfelmus
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Apfel- & Nektarinenschnitzli Brot	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 KW39 25. - 29. September 2023

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Joghurt mit Agavensirup Birnschnitzli	Apfel- & Birnschnitzli Brot	Zwetschgenquark	Apfel- und Birnschnitzli Brot	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Gemüsetortilla mit Tomatensauce Reis	Rohkost & Salat Teigwaren mit Randen-Feta Pesto Zucchini Gemüse	Rohkost & Salat Käsemuffins mit Gemüse und Sauerrahmsauce	Rohkost & Salat Pouletgeschnetztes an Kräuterrahmsauce Broccoli Reis	Rohkost & Salat Spinatlasagne mit Béchamelsauce und Parmesan
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Apfelschnitzli & Weisse Trauben Brot	Bananenquark Reiswaffeln	Weisse Trauben Apfelschnitzli Brot

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 Banyai, 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 KW40 2. – 6. Oktober 2023

Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Birnschnitzli Blevita	Bananenquark	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Birnschnitzli	Birnenquark Reiswaffeln
Mittagessen	Rohkost & Salat Thonbolognese Rüebli und Stangensellerie Teigwaren	Rohkost & Salat Selleriepiccata mit Tomatensauce und Reis	Rohkost & Salat Hafer Tätschli mit Quark, Käse und Kräutern Kürbis aus dem Ofen	Rohkost & Salat Risotto mit Steinpilzen und Ofengemüse	Rohkost & Salat Älplermagronen mit Käse, Kartoffeln und Zwiebeln. Apfelmus
Zvieri	Apfelschnitzli Weisse Trauben Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Weisse Trauben	Apfel- & Bananenschnitzli Brot

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 Banyai, 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 KW41 9. - 13. Oktober 2023

Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Birnenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Apfelschnitzli	Bananenquark	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Apfel- und Birnenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Hackbraten (Rind) mit brauner Sauce, Rotkraut und Kartoffelstock	Rohkost & Salat Gemüsegratin mit Wurzelgemüse Randen, Rüebli, Sellerie, Rahm und Käse. Teigwaren.	Rohkost & Salat Kartoffelgratin, Broccoli und Blumenkohl	Rohkost & Salat Tofuwürfel in brauner Sauce Kürbis und Rüebli Reis	Rohkost & Salat Gemüse-Käsewähe
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Zwetschgen- & Apfelschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, weisse Trauben

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 Banyai, Solothurn
->Biohof Rigi, Biologisch-dynamischer Gemüse- und Obstbau, Hessigkofen
->Siragusa Früchte und Gemüse, Bellach

Weitere Deklaration:

Fleisch
Fisch
Eier

Schweiz
Nachhaltige Fischerei
Schweiz, Bioqualität



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