

## Menüplan KW47 20.-24. November 2023

Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Birnenquark	Apfel- und Birnenschnitzli Brot	Pflaumenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Apfel- & Mandarinienschnitzli Brot	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Lasagne mit Sojabolognese, Tomaten, Sellerie, Rübli. Mit Béchamelsauce überbacken.	Rohkost & Salat Pouletgeschnetztes mit Rosmarinrahmsauce, Blattspinat Reis	Rohkost & Salat Haferbratlinge mit Kräutern, Käse und Quark. Gemüse	Rohkost & Salat Spanische Tortilla mit Kartoffeln und Ei. Kohlrabi und Rübli	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch und Gemüse Basmatireis  <b>Ceci einweichen!</b>
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Weisse Trauben	Bananenquark Blevita	Apfel- und Birnenschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfel- & Mandarinienschnitzli 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 KW48 27. November – 1. Dezember 2023

Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Apfel- & Mandarinschnitzli Brot	Apfelschnitzli Reiswaffeln	Birnenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Kichererbseneintopf mit Tomatensauce, Rübli und Sellerie und Ras el Hanout, Bulgur	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Blumenkohl und Broccoli	Rohkost & Salat Linsentäschli mit Gemüse, Tomatensauce	Rohkost & Salat Fischstäbli mit Kräuter-Sauerrahmsauce Rübli und Fenchel, Reis	Rohkost & Salat Rührei mit Kräutern Ofengemüse Teigwaren
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Bananenjoghurt	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Apfelschnitzli und Bananen, 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 KW49 4. – 8. Dezember 2023

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Joghurt mit Agavensirup Birnschnitzli	Apfel- & Birnschnitzli Brot	Birnenquark	Bananen- und Birnschnitzli, Brot	Apfel- & Birnschnitzli Joghurt mit Agavensirup
Mittagessen	Rohkost & Salat Grüne Chnöpfli mit Champignons-rahmsauce, Rüebli und Kürbis  <b>Bohnen einweichen!</b>	Rohkost & Salat Borlottibohneneintopf mit Gemüse und Tomatensauce, Spitzkohl Teigwaren	Rohkost & Salat Risotto mit Steinpilzen, Erbsli und Rüebli	Rohkost & Salat Hackbraten (Rind) mit brauner Sauce, Kartoffelstock und Rotkraut.	Rohkost & Salat Käse- Gemüsekekchen
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Samichlausenzvieri Bänzli. Mandarinen. Apfel und Birnen.	Bananenquark Reiswaffeln	Bananen & 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



zertifizierter Betrieb

Unsere Lieferanten:

Milchprodukte  
Brot  
Gemüse & Früchte

Weitere Deklaration:

Fleisch  
Fisch  
Eier

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

Schweiz  
Nachhaltige Fischerei  
Schweiz, Bioqualität

## Menüplan KW50 11. – 15. Dezember 2023

Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Birnenschnitzli Blevita	Bananenuark	Apfel- & Mandarinenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Birnenschnitzli	Birnenquark Reiswaffeln
Mittagessen	Rohkost & Salat Thonbolognese Mit Rübligemüse Teigwaren	Rohkost & Salat Fotzelschnitten, im Ei gebratene Brotscheiben, Apfelmus	Rohkost & Salat Linseneintopf mit Gemüse und Tomatensauce Cous Cous	Rohkost & Salat Gebratene Tofuwürfel in brauner Sauce, Stangensellerie und Rüebli Teigwaren	Rohkost & Salat Käsemuffins mit Gemüse
Zvieri	Bananen- und Birnenschnitzli, 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 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 KW51 18. – 22. Dezember 2023

Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Birnenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Apfelschnitzli	Bananenquark	Apfel- & Mandarinschnitzli Brot	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Hackfleischkügel (Rind) mit Tomatensauce, Gemüse und Teigwaren	Rohkost & Salat Selleriepiccata mit Tomatensauce und Teigwaren	Rohkost & Salat Teigwaren mit Kürbisrahm-Sauce.	Rohkost & Salat Bohneneintopf mit Gemüse und Tomatensauce, Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Safranrisotto mit gebratenen Pilzen und Gemüse
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Mandarini- & Apfelschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Mandarini



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

Planungswoche 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Birnenschnitzli Blevita	Bananenuark	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Birnenschnitzli	Apfel- & Bananenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Fisch Gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt	Rohkost & Salat Eierspeis Gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel	Rohkost & Salat Hülsenfrüchte Gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt	Rohkost & Salat Käse/Tofu Gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel	Rohkost & Salat Proteinquelle wählen Gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt
Zvieri	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Weisse Trauben	Birnenquark Reiswaffeln

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