

Menüplan KW32 7.-11. August 2023

Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- und Aprikosenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Apfel- & Nektarinschnitzli & Brot	Apfel- & Zwetschgenschnitzli, Reiswaffeln	Bananenquark	Apfel- und Nektarinschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Gebratene Tofuwürfel mit brauner Sauce Peperonigemüse Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Teigwaren mit Randen- Feta Pesto ZucchiniGemüse	Rohkost & Salat Fischstäbli mit Kräutersauce Rüebli und Fenchel Reis	Rohkost & Salat Spanische Tortilla mit Kartoffeln und Ei Gemüse	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch und Spinat Stangensellerie und Rüebli Basmatireis
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Erdbeerquark Blevita	Apfel- und Aprikosenschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Aprikosen- & Apfelschnitzli Brot



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 KW33 14.-18. August 2023

Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Melonenschnitzli Brot	Feiertag Maria Himmelfahrt	Joghurt mit Agavendicksaft Brot, Nektarinenschnitzli	Apfel- & Aprikosenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Birnenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Käsemuffins mit geriebenen Rüebl Peperoni und Zucchetti		Rohkost & Salat Hackfleischkügel (Rind) mit Tomatensauce mit frischer Minze Gemüse Reis	Rohkost & Salat Kichererbseneintopf mit frischen Tomaten und Kräutern Gemüse Bulgur	Rohkost & Salat Rühreier mit Kräutern Sauerrahmsauce Ofenkartoffeln
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln		Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Birnen- & Melonenschnitzli, Brot	Apfel- und Aprikosenschnitzli Brot



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 KW34 21.-25. August 2023

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Joghurt mit Agavensirup Apfelschnitzli	Apfel- & Melonenschnitzli Brot	Quark mit Agavensirup Zwetschgenschnitzli	Apfel- & Nektarinschnitzli Brot	Aprikosenschnitzli Joghurt mit Agavensirup
Mittagessen	Rohkost & Salat Gemüse- Käsewähe	Rohkost & Salat Frische grüne Bohnen mit Tomatensauce, Feta, Basilikum und Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Lasagne mit Sojaschnitzel Bolognese und Bechamelsauce	Rohkost & Salat Auberginen Piccata mit Parmesan und Ei Tomatensauce Reis	Rohkost & Salat Thonbolognese mit Rüeblli und Erbsli Teigwaren
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Zwetschgenschnitzli	Apfel- & Nektarinschnitzli Brot	Apfel- & Aprikosenschnitzli Brot	Bananenquark Reiswaffeln	Birnen- und 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 KW35 28. August – 1. September 2023

Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Melonen- & Apfelschnitzli Dörrfrüchte Brot	Bananenquark	Apfel- & Melonenschnitzli Brot	Nektarinschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Birnen- & Zwetschgenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Safranrisotto mit gebratenen Pilzen und gedämpften Tomaten	Rohkost & Salat Hausgemachte Chnöpfli mit Käse überbacken Rahmspinat	Rohkost & Salat Soissonsbohnen mit Olivenöl und Salbei Pasta	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Käse überbacken Blumenkohl und Broccoli DiAb	Rohkost & Salat Gratinierte Zucchini mit Hackfleisch- und Pilzfüllung Reis
Zvieri	Apfel- und Aprikosenschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflockli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Aprikosenquark Brot	Brot mit Kräuterfrischkäse, Birnenschnitzli	Melonen- & Apfelschnitzli Reiswaffeln



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 KW36 4 -.8. September 2023

Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Apfel- und Aprikosenschnitzli Brot	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Apfel- & Melonenschnitzli Brot	Joghurt mit Agavensirup Nektarinschnitzli
Mittagessen	Rohkost & Salat Grüne Bohnen mit Kräuter Vinaigrette, rohen Tomatenwürfeli Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Gebratene Fischfilets Zucchini und Fenchel Kräutersauce Teigwaren	Rohkost & Salat Ratatouille mit gebratenen Halloumiwürfelchen Reis	Rohkost & Salat Linsentäschli mit Tzatziki Ofenkartoffeln mit Zitronen	Rohkost & Salat Teigwarensalat mit Tomaten, Mozzarella, Gurken, Gemüse und gekochten Eiern
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Melonen- & und Apfelschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse Weisse Trauben



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