

Menüplan KW1 2.-6. Januar 2023

Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Kita geschlossen	Orangenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Birnen- & Orangenschnitzli, Dörrfrüchte Blevita	Bananenquark Brot	Apfel- und Mandarinschnitzli, Brot
Mittagessen		Rohkost & Salat Bolognese mit Sojaschnitzel, Tomaten, Sellerie und Rüebl. Teigwaren, Parmesan	Rohkost & Salat Fischstäbli mitWurzelgemüse und Erbsen Sauerahmsauce mit Kräutern Reis	Rohkost & Salat Rührei mit Kräutern Spitzkohl und Rüebl Ofenkartoffeln Apero mit Team und Stiftungsrat 30 Pers.	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch, Rüebl, Sellerie,und Fenchel Gemüse Basmatireis
Zvieri		Apfel- & Kiwischnitzli Brot	Apfel- und Bananeschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfel- & Birnschnitzli

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 KW2 9.-13. Januar 2023

Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Orangenschnitzli Brot	Apfel- & Kiwischnitzli Brot	Apfelschnitzli & Mandarinli Brot	Apfel- & Bananenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Bananen-Beerenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Käsemuffins mit geriebenen Rüebl Gemüse Kräuterquark Ceci einweichen!	Rohkost & Salat Kichererbseneintopf mit Tomaten und Gemüse. Bulgur	Rohkost & Salat Hackbraten mit Rotkraut und Kartoffelstock.	Rohkost & Salat Teigwaren an Kürbisrahmsauce mit Käse	Rohkost & Salat Eier Frittata mit Rüebl und Erbsen Stangensellerie und Rüebl Ofenkartoffeln
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Apfel- & Birnenschnitzli	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 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 KW3 16.-20. Januar 2023

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Bananenjoghurt	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Bananenquark	Birnen- & Orangenschnitzli Brot	Orangenschnitzli Joghurt mit Agavensirup
Mittagessen	Rohkost & Salat Gekochte Eier in Bechamelsenfsauce Rüebli und Broccoli Reis Bohnen einweichen!	Rohkost & Salat Bohneneintopf mit Gemüse und Tomatensauce. Kohlrabi Kartoffeln	Rohkost & Salat Gebratene Tofuwürfel in brauner Sauce Wirzgemüse Teigwaren	Rohkost & Salat Käse-Gemüsekuchen	Rohkost & Salat Lachswürfel in Dillrahmsauce Fenchelgemüse Salzkartoffeln
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Orangen & Apfelschnitzli Brot	Bananenquark Reiswaffeln	Orangen 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 KW4 23.-27. Januar 2023



Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Orangen- & Apfelschnitzli Dörrfrüchte Blevita	Bananenquark	Apfel- & Birnenschnitzli	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Orangeni & Bananenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Risotto mit Steinpilzen Rüebli und Erbsli	Rohkost & Salat Fotzelschnitten, im Ei gebratene Brotscheiben Apfelmus	Rohkost & Salat Linseneintopf mit Tomaten und Gemüse CousCous	Rohkost & Salat Pouletgeschnetzeltes mit Champignonsrahmsauce, Broccoli und Reis	Rohkost & Salat Tofuplätzchen mit Weisskohlgemüs an Safranrahmsauce Teigwaren
Zvieri	Apfel- & Birnenschnitzli	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel Brot	Bananenquark, Brot	Brot mit Kräuterfrischkäse, Orangen	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup

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 KW5 30. Januar – 3. Februar 2023



Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Orangenschnitzli Brot	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Apfelschnitzli Dörrfrüchte Brot	Orangen-i & Bananenschnitzli Brot	Bananenjoghurt
Mittagessen	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Käse überbacken Broccoli und Blumenkohl	Rohkost & Salat Thonbolognese mit Teigwaren Stangensellerie und Rüebl	Rohkost & Salat Selleriepiccata mit Tomatensauce und Spaghetti	Rohkost & Salat Kichererbsen mit Tomaten, Gemüse und Kräutern Bulgur	Rohkost & Salat Älplermagronen mit Röstzwiebeln und Apfelmus
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Orangen- und Apfelschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfel- & Birnenschnitzli	Brot mit Kräuterfrischkäse, Orangen-i & 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 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