

Menüplan KW42 17.-21.Oktober 2022



Planungswoche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Bananenschnitzli, Joghurt mit Agavensirup	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Trauben und Birnenschnitzli Dörrfrüchte Blevita	Birnenquark	Apfelschnitzli & Trauben, Brot Alexandre Ferien
Mittagessen	Rohkost & Salat Tofuwürfel in brauner Sauce Rotkraut Marroni	Rohkost & Salat Fotzelschnitten. Im Ei gebratene Brotscheiben mit Apfelmus	Rohkost & Salat Lachswürfel in Dillrahmsauce, Fenchelgemüse Reis	Rohkost & Salat Eier Frittata mit Erbsen, Rüebl und Süsskartoffel Ofenkartoffeln, Sauerrahmsauce	Rohkost & Salat Tortellini mit Tomatensauce (Team kocht)
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Bananenquark Blevita	Apfel- und Bananeschnitzli Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Apfel- und Birnenschnitzli 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 KW43 24. – 28. Oktober 2022



Planungswoche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Apfelschnitzli & Trauben Brot	Apfel- & Bananenschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Bananen-Beerenquark
Mittagessen	Rohkost & Salat Linseneintopf mit Rüebl, Sellerie und Tomaten Polenta mit Käse	Rohkost & Salat Gemüsegratin mit Wurzelgemüse (Randen, Rüebl, Sellerie), Rahm und Käse. Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Pouletgeschnetztes mit Curryrahmsauce Fruchtsalat Reis	Rohkost & Salat Teigwaren mit Safransauce und Gemüse Pizza für DiAb	Rohkost & Salat Risotto mit Pilzen und gebratenem Gemüse
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Apfel- und Birnenschnitzli 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 KW44 31. Oktober – 4. November 2022

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Bananenjoghurt	Feiertag Allerheiligen	Bananenquark	Apfel- & Zwetschgenschntzli Brot	Zwetschgenschntzli Joghurt mit Agavensirup
Mittagessen	Rohkost & Salat Älplermagronen mit Rüebli und Blumenkohl		Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch und Gemüse Basmatireis	Rohkost & Salat Selleriepiccata mit Tomatensauce Cous Cous	Rohkost & Salat Thonbolognese mit gelbem und orangem Rüebbligemüse Teigwaren
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli		Apfel- & Zwetschgenschntzli, Brot	Birnenquark	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 KW45 7.-11. November 2022

Planungswoche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Bananen- & Apfelschnitzli Dörrfrüchte Brot	Birnenquark	Trauben und Birnenschnitzli Dörrfrüchte Brot	Apfelschnitzli Joghurt mit Agavensirup	Apfel- & Bananenschnitzli Brot
Mittagessen	Rohkost & Salat Grüne Chnöpfli mit Champignons- Rahmsauce. Gebackene Kürbiswürfel	Rohkost & Salat Rühreier mit Kräutern Ofengemüse Teigwaren	Rohkost & Salat Kichererbseneintopf marokkanische Art Mit Ras el hanout Und Cous Cous	Rohkost & Salat Röstimuffins mit Käse und Ei, Fenchelgemüse	Rohkost & Salat Hackbraten (Rind) mit brauner Sauce, Rotkohl und Kartoffelstock
Zvieri	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark, Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Birnenschnitzli	Quark mit Agavensirup Zwetschgenschnitzli 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 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 KW46 14.-18. November 2022

Planungswoche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Apfel- & Birnenschnitzli Brot	Mandarinli und Apfelschnitzli, Brot	Apfelschnitzli Brot	Mandarinli und Apfelschnitzli, Brot	Bananenjoghurt
Mittagessen	Rohkost & Salat Safranrisotto mit gebratenem Gemüse	Rohkost & Salat Lachswürfel in Kräuterrahmsauce Ofengemüse Salzkartoffeln	Rohkost & Salat Haferbratlinge mit Kräutern, Käse und Quark. Gemüse	Rohkost & Salat Borlottibohnen-Eintopf mit Gemüse und Tomatensauce Kürbis aus dem Ofen Reis	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Blumenkohl und Broccoli
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Trauben und Birnenschnitzli Dörrfrüchte Blevita	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, 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