

Menüplan KW42 16.-20.Oktober 2023

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
Mittagessen	Salat & Rohkost Teigwaren mit «pinker Sauce» mit Randen und Feta, Blumenkohl	Rohkost & Salat Lachswürfel in Rahmsauce Rüeblli Reis	Rohkost & Salat Smashed Potatoes mit Kräuterquark Rotkraut	Rohkost & Salat Chili sin Carne Mit Sojaschnetzel, Tomaten und Bohnen Sauerrahmsauce	Rohkost & Salat Teigwaren mit Tomatensauce Parmesan
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 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 KW43 23.-27. Oktober 2023

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 Safranrisotto Rüeblü und Zucchetti Parmesan	Rohkost & Salat Kartoffelgratin mit Rahm und Käse Broccoli	Rohkost & Salat Pouletgeschnetzeltes an Paprikarahmsauce Fenchelgemüse Reis	Rohkost & Salat Linsencurry mit Sellerie und Rüeblü Cous Cous DiAb: Pizza	Rohkost & Salat Teigwaren mit Tomatensauce Parmesan
Zvieri	Bananenquark Reiswaffeln	Brot mit Kräuterfrischkäse, Apfelschnitzli	Apfel- und Birnenschnitzli Brot	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	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 KW44 30. Oktober – 3. November 2023

Planungswoche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Znüni	Bananenjoghurt	Apfelschnitzli Brot	Feiertag Allerheiligen	Apfel- & Zwetschgenschnitzli Brot	Zwetschgenschnitzli Joghurt mit Agavensirup
Mittagessen	Rohkost & Salat Rührei mit Kräutern Gemüse Ofenkartoffeln	Rohkost & Salat Kichererbseneintopf mit Tomatensauce Rübligemüse Bulgur		Rohkost & Salat Äplermagronen mit Kartoffeln und Käse Röstzwiebeln und apfelmus	Rohkost & Salat Thonbolognese Gemüse Teigwaren
Zvieri	Brot mit Kräuterfrischkäse Apfelschnitzli	Trauben und Birnenschnitzli Dörrfrüchte Blevita		Bananenquark	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 6.-10. November 2023

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 Hausgemachte Chnöpfl Champignonsrahmsauce Rotkraut	Rohkost & Salat Safranrisotto grüne Bohnen	Rohkost & Salat Linsencurry mit Kokosmilch und Gemüse Basmatireis	Rohkost & Salat Fotzelschnitten Im Ei gebratene Brotscheiben, Apfelmus	Rohkost & Salat Pouletgeschnetzeltes An Kräutersauce Broccoli Teigwaren
Zvieri	Bananen- und Birnenschnitzli, Brot	Birchermüesli mit Haferflöckli, Milch, Joghurt, Beeren, Bananen & Apfel	Bananenquark, Blevita	Brot mit Kräuterfrischkäse, Birnenschnitzli	Zwetschgenschnitzli 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 KW46 13.-17. November 2023



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 Teigwaren mit Kürbisrahmsauce Parmesan	Rohkost & Salat Lachswürfel in Dillrahmsauce Fenchelgemüse Reis	Rohkost & Salat Selleriepiccata mit Tomatensauce und Teigwaren	Rohkost & Salat Gebratene Tofuwürfel in brauner Sauce Reis Gemüse	Rohkost & Salat Käsemuffins Gemüse
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



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