



Menüplan Januar 2022

KW 1 03.01.-07.01.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück 07:00 Uhr bis ca. 08:00 Uhr	Knäckebrot mit Butter	Microc mit Früchten	Früchtejoghurt mit Haferflocken	Cornflakes mit Milch	Blevita mit Mandarinen
Mittagessen 11:00 bis ca. 12:00 Uhr	Teigwaren mit Tomatensauce und Maissalat	Kartoffelstock mit Brätchügeli und Bratensauce und Bohnen	Brokkoli- kartoffel- Auflauf und Salat	Reis mit Spinat und gemischtem Salat	Veggieburger mit Salat
Z'Vieri 15:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr	Früchteteller mit Grissini	Gurkenbrötchen mit Käse	Knäckebrot mit Aufschnitt	Petit Beurre und Früchte	Zwieback mit Früchten

KW 2 10.01.-14.01.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück 07:00 Uhr bis ca. 08:00 Uhr	Farmer mit Joghurt	Haferflocken mit Milch	Blevita mit Hüttenkäse	Cornflakes mit Joghurt	Milchbrötchen
Mittagessen 11:00 bis ca. 12:00 Uhr	Käsespätzli mit Apfelmus und Maissalat	Lasagne mit Salat	Gemüse-Ebly Pfanne mit Salat	Rösti mit Pangasius- frikadellen und gemischer Salat	Flammkuchen mit Gemüse und Salat
Z'Vieri 15:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr	Microc mit Früchten	Zwieback mit Käse und Gemüse	Birchermüesli mit Früchten	Gemüesticks mit Dip	Dörrfrüchte mit Salzstangen



Menüplan Januar 2022

KW 3 17.01.-21.01.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück 07:00 Uhr bis ca. 08:00 Uhr	Joghurt mit Dörrobst	Knäckebrot mit Frischkäse	Zwieback mit Confi	Müesli mit Milch	Früchtequark
Mittagessen 11:00 bis ca. 12:00 Uhr	Gemüse- blättereig- roulade mit Gemüesticks und Joghurt- Kräuter Sauce	Ravioli mit Tomatensauce und gemischter Salat	Fajitas mit Pouelt, Gemüse und Salat	Gschwellti mit Kräuterquark dazu Käse und Gemüesticks	Schupfnudeln mit Fischcurry und Gemüse
Z'Vieri 15:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr	Blevita und Früchte	Apfelmuffins mit Früchten	Focaccia mit Tomaten	Belegte Brote mit Gemüesticks	Gemüse mit Dip und Cracker

KW 4 24.01.-28.01.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück 07:00 Uhr bis ca. 08:00 Uhr	Knäckebrot mit Früchten	Cornflakes mit Joghurt	Haferflocken mit Milch	Microc mit Konfitüre	Maiswaffeln mit Frischkäse
Mittagessen 11:00 bis ca. 12:00 Uhr	Gemüewähe mit Nüsslisalat	5-Pi-Sauce mit Spaghetti und einem gemischten Salat	Frisches Pitabrot mit Gemüse und Lachs dazu eine Kräutersauce	Züri geschnetztes mit Kartoffelstock und Erbsen und Karotten	Linseneintopf mit Brot und Salat
Z'Vieri 15:15 Uhr bis ca. 16:00 Uhr	Birchermüesli mit Früchten	Käsebrote mit Gemüse	Früchte mit Joghurt	Gurken mit Frischkäse und Grissini	Microc mit Früchten