

Menuplan von Anina Wepf

Datum: KW20

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Frühstück | 1 Glas Vollmilch 1 Stück Vollkornbrot mit Butter und Honig Znüüni: 1 Saisonfrucht und Tee | 1 Naturjoghurt mit Fruchtschnitzern und Haferflockli | 1 Glas Vollmilch 1 Stück Vollkornbrot mit Konfitüre Znüüni: 1 Saisonfrucht und Tee | 1 Naturjoghurt mit geriebenem Apfel und Haferflockli | 1 Naturjoghurt mit den letzten Beeren aus dem TK vom und Haferflockli | <u>Omeletten mit Apfelmus*</u> | <u>Brötchen mit Bündnerfleisch und Ei*</u> 1 Glas Fruchtsaft |
| Mittagessen | <u>Flammkuchen mit Rotkohl und Spargeln*</u> | <u>Sauerkrautkuchen*</u> mit gemischtem Salat | <u>Croque Madame*</u> mit Rübelsalat | <u>Gebratene Kartoffeln mit Shiitake*</u> Dazu Basmatireis und einen Blattsalat | <u>Feuriger Hexeneintopf*</u> mit Blattsalat und geraffelten Rübli | <u>Panierte Tommes-Käsli*</u> auf Blattsalat mit gedämpften Spargeln | Zum z'Vieri: <u>Apfel-Muffins*</u> |
| Nachtessen | <u>Vegi-Burger*</u> und <u>Cole-Slaw-Salat*</u> | <u>Spargel-Cannelloni*</u> Dazu einen Blattsalat | <u>Kartoffelauflauf mit Hüttenkäse*</u> und <u>Gemüsedip*</u> | <u>Hörnli mit Spinat Roquefortsauce*</u> mit Chicoréesalat | «Wochenrückblick» unser Reste-Essen und <u>Gemüsedip*</u> | <u>Camembert-Nussrisotto*</u> mit <u>Frühlingsalat*</u> | Apéro: <u>Chicoreeblätter mit Gemüsetartar*</u> <u>Piccata mit Brotsalat*</u> |
| Bemerkung | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten <u>Omelettenteig und Apfelmus</u> zubereiten | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten <u>Apfel-Muffins*</u> fürs z'Vieri am Sonntag | <u>Eistee Spezial*</u> zubereiten |

*Rezept ist online hinterlegt