

Raster zur Menuplanung über 8 Wochen

Damit bei 5 Mittagessen pro Woche die Abwechslung und Ausgewogenheit eine Chance hat, kann zusätzlich zu der saisonalen Abwechslung beim Gemüse, Salat und Obst untenstehendes Raster hilfreich sein.

Das Raster ermöglicht eine abwechslungsreiche ausgewogene Menuplanung nach "schnitt und drunder" im Verlauf einer Woche und über die einzelnen Wochentage während 8 Wochen. Es beachtet die gleichmässige Verteilung von Menus mit und ohne Fleisch, wie auch von den Kohlenhydratlieferanten.

Falls die Anzahl Fleischmenüs erhöht werden möchte, steht optional bei 3 Vegimenüs der Hinweis (*Fleisch*).

Bei 2 Vegimenüs besteht nach Bedarf die Option auf eine süsse Hauptmahlzeit (als Vorspeise wird eine nahrhafte Suppe gereicht).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Teigwaren Fleisch / Rind	Kartoffeln Vegi	Getreide / Reis Poulet / Fisch	Teigwaren Vegi	Teig Wurst / Schwein
Woche 2	Getreide Vegi /süss	Teigwaren Fleisch / Rind	Kartoffeln Vegi	Getreide / Reis Wurst	Teigwaren Vegi
Woche 3	Kartoffeln Fleisch / Fisch	Getreide Vegi	Teigwaren Fleisch / Rind	Kartoffeln Vegi	Getreide / Reis Poulet
Woche 4	Reis Vegi (<i>Fleisch</i>)	Kartoffeln Fleisch / Poulet	Getreide Vegi	Teigwaren Fleisch / Rind	Kartoffeln Vegi
Woche 5	Teig Fleisch / Poulet	Reis Vegi	Kartoffeln Fleisch / Wurst	Getreide Vegi / süss	Teigwaren Fleisch / Rind
Woche 6	Teigwaren Vegi	Teig Fleisch	Reis / Getreide Vegi (<i>Fleisch</i>)	Kartoffeln Fleisch / Braten	Getreide Vegi
Woche 7	Getreide Fleisch / Wurst	Teigwaren Vegi	Teig Fleisch / Poulet	Reis Vegi	Kartoffeln Fisch / Poulet
Woche 8	Kartoffeln Vegi	Getreide Fleisch / Schwein	Teigwaren Vegi	Teig Fleisch / Poulet	Reis Vegi (<i>Fleisch</i>)

Modellmenuplan Mittagstisch über 8 Wochen

Wichtig!!!

Folgender Menuplan muss betreffend Salat / Gemüsebeilage / Sommervariante wie folgt angepasst werden:

Wintervariante von Mitte November - April

- Gemüse: orange und gelbe Rüebli, Kürbis, Rosenkohl, Kabis, Kohl, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Randen, Schwarzwurzeln, Sellerie
- Blattsalate: Chinakohl, Chicorée, Nüsslisalat, Zuckerhut (bis Januar)

Frühlingsvariante Mai - Juni

- Gemüse: Kefen, Erbsen, Lattich, Blumenkohl, Kohlrabi, Krautstiel, Lattich, Spinat, Spargeln
- Blattsalate: diverse Blattsalate, Eisberg, Radieschen

Sommervariante Juli - Mitte November

- Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Krautstiel, Lattich, Lauch, Peperoni, Rüebli, Sellerie, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zuckermais
- Blattsalate: diverse Blattsalate, Eisberg, Endivien

Bitte beachten, dass durch die Wahl der geeigneten Gemüse Farbe ins Menu gebracht wird.