 Menüplan Woche 30

Fleisch aus der Schweiz / Fisch mit MSC-Siegel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| Käseplättli mit Vollkornbrot und Butter dazu Milch | Ruchbrot mit Butter und frischem Himbeeraufstrich (ohne Zucker) dazu Milch | Vollkornhaferflöckli mit Milch und  Ruchbrot mit Butter | Ruchbrot mit Butter und Honig dazu Milch | frisches Birchermüesli dazu Ruchbrot mit Butter und Milch |
| Znüni: kreativer Teller mit Saisonfrüchten (Bananen, Äpfel und Birnen)  Getränke: Tee und Wasser, zum Frühstück Milch | | | | |
| **selber kochen**  selbstgemachter Flammkuchen mit Speck dazu einen Kopfsalat | **selber kochen**  Broccoli-Pasta-Onepot dazu Gemüsesticks mit einem Kräuterquarkdipp | **selber kochen**  Pastetli mit Brätkügeli und einer Rahmsauce dazu Erbsli und Rüebli | **selber kochen**  verschiedene Pizzastücke vom Beck dazu einen Tomaten-Mozzarellasalat | **selber kochen**  Frischkäserisotto mit Erbsen und einem Tomatensalat |
| Hüttenkäse mit Darvida und einem Gemüseteller  (Cherrytomaten, Peperoni, Kohlrabi) | Cornflakes mit Nature Joghurt dazu einen Früchteteller  (Aprikosen, Nektarinen, Äpfel) | selbstgemachte Rosinenbrötchen dazu einen Gemüseteller  (Karotten, Gurken, Kohlrabi) | selbstgemachte Apfeljalousien dazu einen Gemüseteller  (Gurken, Peperoni, Karotten) | selbstgemachter Erdbeermilchshake dazu Reiswaffeln und einen Früchteteller  (Melonen, Äpfel, Bananen) |