kita bärenhöhle

Menüplan Woche 03

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Himbeeraufstrich (ohne Zucker) dazu Milch, mit Ruchbrot und Butter	Frisches Birchermüesli dazu Ruchbrot mit Butter	Ruchbrot mit Butter und Honig dazu Milch	Vollkornhaferflocklen mit Milch und Ruchbrot mit Butter	Käseplättli mit Vollkornbrot und Butter dazu Milch
Znüni & Zvieri Früchteteller: kreativer Teller mit Früchten (Bananen, Äpfel, Birnen und Saisonfrüchte) Getränke: Tee und Wasser, zum Frühstück Milch				
***Bethesda** Lasagne mit Hackfleisch	***Bethesda** Pouletgeschnetzeltes Paprikarahmsauce Fusili	**Selber kochen** Italienische Ebly-Pfanne mit Mozzarella	***Bethesda** Fleischbällchen Preiselbeerrahmsauce Kartoffelstock Broccoli	**Selber kochen** Broccoli-Pasta-One-Pot mit Frischkäse
Armer Ritter mit einem Glas Milch dazu einen Gemüseteller (Gurke, Karotten, Peperoni)	Quarktaler dazu einen Früchteteller (Apfel, Birne, Banane)	Rosinenbrötchen mit einem Glas Milch dazu einen Gemüseteller (Gurke, Karotten, Peperoni)	Müesli-Cookies mit Magerquark dazu einen Früchteteller (Apfel, Birne, Banane)	Apfelquarkcreme dazu einen Gemüseteller (Gurke, Karotten, Peperoni)

- Zum Zvieri bieten wir immer noch Ruchbrot an.

Fleisch aus der Schweiz / Fisch mit MSC-Siegel