|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Birchermüesli(Bio Haferflocken, Natur Joghurt, Bio Apfel, Bio Birne und Fairtrade Bananen) | Bio Dinkelpops ungesüsst mit Naturjoghurt und Fruchtstücke | Selbstgemachtes Porridge mit Bio HaferflockenApfelstücke | Bio Fruchtsalat(Apfel, Birne, Trauben, Ananas, Bananen, Mango, Kiwi) | Fruchte Smoothie mit selbstgemachte Vollkorn Rosinen Brötli |
| **Mittagessen** | Bio Quinoa mit Ratatouille(Aubergine, Bio Peperoni, Bio Tomate, Zucchini)Blattsalat mit Bio Gurke und gerösteten Mandeln raspeln | OfenguckSelbstgemachte Bio Kartoffelpüree mit \*Eier überbackenGemischter SalatBio Tomate, Bio Gurken, Bio Peperoni undOliven | Älpler-Vollkornmakronen mit veganem Speck, Zwiebeln Halbrahm und ReibkäseBio Randen/Tomatensalat mit Sesam | Sin Chili sin Carne Eintopf(Kidneybohnen, Bio Mais, Erbsen, Bio Kartoffeln, Bio Karotten)Tomate-Mozzarella Salat | Büdner Gersten Suppe mit \*PouletRollgerste(Bio Karotten, Lauch, Sellerie, Halbrahm)Bio Gurkensalat mit Fetakäse und Sonnenblumenkernen |
|  **Z`Vieri** | Selbstgemahlene Vollkornbrot mit \*Eiaufstrich und Bio Karotten und Gurkenstücke | Selbstgemachte Vollkorn-Crêpes mit hausgemachtem Bio Apfelmus und Bio Zimtpulver | Selbstgemachte Popcorn mit Hartkäse/ Früchtespiesse | Bananen Milkshakemit selbstgebackenen Karotten Muffins | Griessbrei-Köpflis mit warmen Beeren |
| **Deklaration \*** | \*Schweizer Freiland Eier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Schweizer Freiland Eier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Poulet aus der Schweiz\*Früchte vom Öpfelchasper |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Ungesüsste Cornflakes mit MilchSelbstgemachte Energiekugeln aus diversen Dörrfrüchten, Kokosnussraspeln | Selbstgemahlenes Vollkorn-SesambrotMit Frischkäse undBio Gurkenstücke | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit selbstgemachte Kidneybohnen HumusCherrytomaten | Selbstgemachtes Kräuterbrot mit Butter, Hartkäse und Trauben | Kokosnuss Joghurt mit diverse Früchtestücke und Chiasamen |
| **Mittagessen** | Selbstgemachte Ofen Potatoes,gebratene Tofu Schnitten, gedämpfte Bio Broccoli und Bio BlumenkohlQuark/JoghurtkräutersauceTomatensalat mit Sonnenblumenkernen | Polenta Pizzamit selbstgemachter Tomatensauce,Pilze, Bio Zucchini, Bio Peperoni, Cherrytomaten und MozzarellaChicoréesalat mit Bio Orangen | Vollkorn-\*Eier Omeletten mit Gemüserahmsauce(Bio Broccoli, Bio Blumenkohl, Bio Karotten, Boi Erbsen)Gemischter Bio Blattsalat | Bio Salzkartoffeln mit Blatt Spinat und selbstgemachte \*Fischschnitzel undJoghurt-ZitronensauceBio Blattsalat mit Bio Peperoni, Mais und Sesam | Wildreis mit grünen Linsen-GemüsecurryBio Karottensalat |
|  **Z`Vieri** | Selbstgemachte Vollkorn Pizza Margherita-Schnecken aus selbstgemahlenem MehlBio Karottenstücke mit Speiseöl | Vollkorn Cracker mit Bio Avocado Aufstrich Kohlrabi | Milchreis aus Bio Risotto mit selbstgemachtem Apfelmus aus Bio Äpfel | Joghurt/ mit selbstgemachtem Bio Mangomus und Haferflocken | Selbstgemachtes Vollkorn Toastbrot mit Hüttenkäse und Bio Gurken, Bio Peperoni stücke |
| **Deklaration \*** | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | Schweizer Freiland Eier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Msc\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Selbstgemachtes Vollkornbrot mit gekochten \*Eiern\*regionale Bio Apfel und Birne | Selbstgemachte Natur-FruchtjogurtDinkelpops | Selbstgemachte Pancakes mit Fairtrade Banane | Bio Chiasamenpudding mit Bio Kiwi und Kokosnussflocken | Selbstgemachtes Bio-Vollkorn Karottenbrot mit ButteFrüchtespiessen |
| **Mittagessen** | Bio Bulgur mit \*Poulet Currysauce(Halbrahm, Bio Currypulver, Ananas, Bio Mango)Gebratene BananenBio Karottensalat mit Sonnenblumenkernen | Griess-Käseschnitten mitHausgemachte Tomate/Peperoni SauceGedämpfte Bio Karotten und Bio ErbsenKirchenerbsensalat mit Bio Peperoni, Cherrytomate und Bio Mais | \*Rindshackfleisch-Bio ZucchinischiffleinIn Tomatensauce und Käse überbackenVollreisGrüner Salat mit Oliven und Sesam | Spaghetti-Omeletten(Pilze, Bio Peperoni, Bio Broccoli, Bio Tomate, Bio Zucchini, \* Eier, Reibkäse, Halbrahm)Bio Gurkensalat mit Senfsauce | Bio Kartoffel-Broccoli AuflaufGriechischer Salat mit Tomaten, Bio Gurken, Oliven, Feta Käse |
|  **Z`Vieri** | Ungesüsster Zwieback mit Butter und HonigBio Beeren Milkshake | Selbstgemachtes Vollkorn Olivenbrot mit PhiladelphiaBio Peperoni | Birchermüesli(Bio Haferflocken, Milch, Bio Apfel, Bio Birne und Fairtrade Bananen) | Selbstgemachtes Bio-Vollkorn BananenbrotApfel, Birne, Trauben | Bio Mais Reiswaffeln mit selbstgemachtem Avocado AufstrichGemüseteller |
| **Deklaration \*** | \*Suisse Freilandeier\* Poulet aus der Schweiz\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Rindsfleisch aus der Schweiz\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Suisse Freilandeier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Selbstgemachte GetreidestängelBananen Frappé | Bio Cornflakes Mischung ungesüsst mit Bio MilchSaisonale Früchteteller | Vollkornknäckebrot mit Hartgekochte EierCherrytomate und Bio Gurken | Selbstgemachter Milchreis mit BioBeerenmischung | Bio Natur Joghurt mit Kokosnuss Sträusse, Bio Haferflocken und Bio Beerenmischung |
| **Mittagessen** | Selbstgemachte Käse/Zwiebel-Vollkornwähe \*Blattsalat mit Tomaten und Sesamkerne | Karottensuppe(Biokarotten, Bio Kartoffeln, Bio Zitrone)Quinoa Salat mit Avocado, Tomate, Gurke, frische Kräuter | Ebly mit TomatensauceKnuspertofu, ErbsengemüseBio Karottensalat mit Sonnenblumenkernen | \*Lachsteak auf Saisonalem Gemüsebeet und SalzkartoffelnBio Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing | Gebratene Reis(Bio Erbsen, Bio Karotten, \* Eier)Gemischter Salat(Tomaten, Bio Gurken, Blattsalat, Mais) |
|  **Z`Vieri** | Selbstgemachte Zwieback/Naturjoghurt Tiramisu | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit Emmentaler und Cherrytomate | Selbstgebackene FrüchtekuchenBio Trauben, Beerenteller | Selbstgebackenes Sonnenblumenvollkornbrot mit Butter, Gruyère und Essiggurken, Maiskölbli | Griessbrei mit selbstgemachtem Früchte Smoothie |
| **Deklaration \*** | \*Suisse Freilandeier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*MSC\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Suisse Freilandeier\*Früchte vom Öpfelchasper |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Selbstgebackenes Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse und Bio Peperoni | Selbstgemachtes Bio Apfelmus mit Magerquark, Maiswaffeln | Melonensalat mit Zwieback | Selbstgemachter Porridge mit Nektarinen | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit Butter und Mais Humus |
| **Mittagessen** | Bio Kartoffeleintopf mit roten Linsen, Rote Bohnen, \*Poulet, Mais, CurryChicoréesalat mit geröstetem Sesam | Reisnudeln Asia Style mit Bio Zucchetti, Bio Peperoni, LauchRucola-Salat mit Bio Peperoni, Oliven Salat und Sonnenblumenkerne | Spanische Tortilla(Bio Kartoffeln, \*Eier)Tofu Bratlingen mit gedämpfte Bio GemüseTomaten, Bio Gurkensalat | Bio \*Quinoabällchen mit Käsesaucegedämpfte Bio KarottenDiverse Blattsalat mit Körner Mischung | Gschwellti aus Bio KartoffelnVerschiedene KäseHartgekochte EierBio Gurke, Cherrytomate, Bio Peperoni, Bio KarottenSelbstgemachte Joghurt/Kräuterdipp |
|  **Z`Vieri** | Selbstgebackene Bio Himbeer-MuffinsFrüchtespiesse | \*Aprikosenwähe | Fruchte Smoothie mit AnanasPopcorn | Selbstgemachtes Füchte-Mus mit Quark | Bio Haferflocken mit Milch, Bio HonigMelone |
| **Deklaration \*** | \*Poulet aus der Schweiz\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Suisse FreilandeierFrüchte vom Öpfelchasper | \*Suisse Freilandeier\*Früchte vom Öpfelchasper | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Suisse Freilandeier\*Früchte vom Öpfelchasper |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
|  **Z`Nüni** | Zwieback mit Quarkdipsauce, Bio Gurke, und Bio Karotten | Selbstgemachte Vollkorn Omeletten mit KonfitüreApfel, Birne, Banane, Kiwi | Gemüse mit Kokosnuss-DippSelbstgebackenes Vollkornbrot mit Frischkäse | Birchermüesli(Bio Haferflocken, Milch, Bio Apfel, Bio Birne und Fairtrade Bananen) | Selbstgebackene Vollkorn Apfelwähe aus Bio Äpfeln |
| **Mittagessen** | Selbstgemachte Vollkorn Pizza Fungi(Tomatensauce, Bio Pilze, Mozzarella)Bio Blattsalat mit Tomaten und Sesam | Selbstgemachtes Bio Kartoffelpüree mit \*Lachs und Bio Zitrone/RahmsauceBio Karotten-Maissalat mit Sonnenblumenkernen | Gemüselasagne(Bio Aubergine, Bio Zucchini, Karotten, Broccoli)Blattsalat mit Bio Gurken und Mozzarella | Ebly-Linsen-TomatenauflaufGurkensalat | Kircher ErbsensuppeBulgur Salat(Oliven, Cherrytomaten, Gurke, Avocado, Fetakäse, Bio Zitrone) |
|  **Z`Vieri** | Selbstgemachtes Nüssli-Vollkornbrot mit Hüttenkäse und BioTrauben | Milchreis mit selbstgemachtem Bio Apfelmuss | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit Maisstücken und Hüttenkäse | Vollkornolivenbrot mit HartkäseApfel, Birne, Trauben | Dinkelpops mit Naturjogurt und Bio Orangen |
| **Deklaration \*** | \*Früchte vom Öpfelchasper | \*MSC\*Früchte vom Öpfelchasper | Früchte vom Öpfelchasper | Früchte vom Öpfelchasper | Früchte vom Öpfelchasper |

