



WOCHENHIT KW02	Mo 09. Januar	 Di 10. Januar	 * Mi 11. Januar	Do 12. Januar Bü	 Fr 13. Januar
Hausgemachte Lasagne (G/L) mit Rindfleisch Vegi: mit Gemüsefüllung Blattmischsalat	Trutenbraten an Orangensauce (L) V: paniertes Sellerieschnitzel (G) Nudeln (G) Erbs mit Rüebli	Fischknusperli Tartarsauce Vegi: Golden Nuggets (G) Salzkartoffeln Blattspinat	Schinkensteak Hawaii (S) Vegi: Tofusteak Hawaii Curry-Kokosmilchsauce mit Ananas Trockenreis	Rindspaprikagulasch Vegi: Quorn-Ragout Kartoffelstock (G/L) Mischgemüse	Äplermaggronen (G/L) mit Röstzwiebeln Zwetschgenkompott
WOCHENHIT KW03	Mo 16. Januar	 Di 17. Januar	 Mi 18. Januar	 Do 19. Januar	Fr 20. Januar Bü
Wrap zum Selberfüllen Tandoori Pouletstückli (G) mit Currydip V: Falafel mit Joghurt-Dip (L) Tomaten, Gurken und Eisbergsalat	Chili con carne (Rind) Vegi: sin Carne (Soja) Trockenreis Maiskolben	Spaghetti-Plausch mit Saucen: Tomatensugo mit mediterranem Gemüse, Sojabolognese Blattsalat	Lauchstrudel (G/L) kleine Ofenkartoffeln dazu Kräuterquark-Dip	Bündner Gerstensuppe mit Wursträdli (S/G/L) Vegi: mit Gemüse geschnittenes Hausbrot	Pouletflügeli V: panierte Champignons Feincremige Polenta (L) mit Käse grüne Bohnen
 WOCHENHIT KW04	 Mo 23. Januar	Di 24. Januar Bü	 Mi 25. Januar	Do 26. Januar	 Fr 27. Januar
Pizza "fifty-fifty" (G/L) 50% Erbsen, Süssmais und bunten Peperoniwürfelchen 50% Margherita Caprese Salat: Tomaten-Mozzarella (L)	Rippli (S) mit Sauerkraut Vegi: Gemüseburger (G) Salzkartoffeln	Pouletschnitzel (G) gebacken V: pan. Gemüsestäbchen (G) gebrat. Kartoffel-Gnocchi (G) Romanesco	Kürbiscrème-Suppe (L) Fotzelschnitten (G) Apfelmus	Kalbsvoressen an weisser Sauce (L) Vegi: Gemüseknoketten (G) Nüdeli Vichy Karotten	Kartoffel-Gemüsegratin (L) mit Karottenstreifen und Zucchini Wintersalat
WOCHENHIT KW05	Mo 30. Januar	 Di 31. Januar	 Mi 01. Februar	Do 02. Februar	 Fr 03. Februar Bü
Crêpes (G/L) mit Rindsgehacktem Vegi: Frischkäse mit Rucola und Cherrytomaten Saisonblattsalat	Cevapcici (Rind) mit brauner Sauce Vegi: Falafelkugeln mit Sesam Dip Bulgur Pilaw (G) Tomaten-Zucchetti	Schweinefleisch (S) geschnetzelt an Jägersauce Vegi: Pilzragout Spätzli (G) Erbsen	Kartoffelwähe (G/L) mit Apfelraspeln Wintersalat	Pouletbrust Knusperli (BR) im Tempurateig Vegi: Quornstreifen fried rice Sweet Sour Sauce mit Ananas	Chipolataspiessli mit Speck (S) Vegi: Hafermaistätschli Ebly (G) gebratene Tomätchen

Fleischherkunft:

CH sofern nicht anders deklariert

Deklaration für Allergiker: kann enthalten: G=Gluten L=Lactose N=Nüsse

Deklaration für Moslem:

(S) = enthält Schweinefleisch oder Schweinefleischanteile (Fette)

Produktionsverfahren:

Grundsätzlich verwenden wir kein Saucenpulver sowie kein Aromat. Unsere Bratensauce wird aus Rindfleisch frisch hergestellt

je nach Schule gibt es optionale Leistungen wie Salate, Brot, Dessert, Früchte etc. welche in diesem Grund-Menüplan nicht aufgeführt sind.

Bü Blattsalat anstelle Gemüse



öfters ein Vegi Menü - die Reduktion des Fleischkonsums ist ein persönlicher und aktiver Beitrag ans Klima