|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 Haferflocken  Apfelstücke | 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 | Ofenguck  Selbstgemachte Bio Kartoffelpüree mit \*Eier überbacken  Gemischter Salat  Bio Tomate, Bio Gurken, Bio Peperoni und  Oliven | Älpler-Vollkornmakronen mit veganem Speck, Zwiebeln Halbrahm und Reibkäse  Bio Randen/Tomatensalat mit Sesam | Sin Chili sin Carne Eintopf  (Kidneybohnen, Bio Mais, Erbsen, Bio Kartoffeln, Bio Karotten)  Tomate-Mozzarella Salat | Büdner Gersten Suppe mit \*Poulet  Rollgerste  (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 Milkshake  mit 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 Milch  Selbstgemachte Energiekugeln aus diversen Dörrfrüchten, Kokosnussraspeln | Selbstgemahlenes Vollkorn-Sesambrot  Mit Frischkäse und  Bio Gurkenstücke | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit selbstgemachte Kidneybohnen Humus  Cherrytomaten | 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 Blumenkohl  Quark/Joghurtkräutersauce  Tomatensalat mit Sonnenblumenkernen | Polenta Pizza  mit selbstgemachter Tomatensauce,  Pilze, Bio Zucchini, Bio Peperoni, Cherrytomaten und Mozzarella  Chicoréesalat 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 und  Joghurt-Zitronensauce  Bio Blattsalat mit Bio Peperoni, Mais und Sesam | Wildreis mit grünen Linsen-Gemüsecurry  Bio Karottensalat |
| **Z`Vieri** | Selbstgemachte Vollkorn Pizza Margherita-Schnecken aus selbstgemahlenem Mehl  Bio 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-Fruchtjogurt  Dinkelpops | Selbstgemachte Pancakes mit Fairtrade Banane | Bio Chiasamenpudding mit Bio Kiwi und Kokosnussflocken | Selbstgemachtes Bio-Vollkorn Karottenbrot mit Butte  Früchtespiessen |
| **Mittagessen** | Bio Bulgur mit \*Poulet Currysauce  (Halbrahm, Bio Currypulver, Ananas, Bio Mango)  Gebratene Bananen  Bio Karottensalat mit Sonnenblumenkernen | Griess-Käseschnitten mit  Hausgemachte Tomate/Peperoni Sauce  Gedämpfte Bio Karotten und Bio Erbsen  Kirchenerbsensalat mit Bio Peperoni, Cherrytomate und Bio Mais | \*Rindshackfleisch-Bio Zucchinischifflein  In Tomatensauce und Käse überbacken  Vollreis  Grüner 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 Auflauf  Griechischer Salat mit Tomaten, Bio Gurken, Oliven, Feta Käse |
| **Z`Vieri** | Ungesüsster Zwieback mit Butter und Honig  Bio Beeren Milkshake | Selbstgemachtes Vollkorn Olivenbrot mit Philadelphia  Bio Peperoni | Birchermüesli  (Bio Haferflocken, Milch, Bio Apfel, Bio Birne und Fairtrade Bananen) | Selbstgemachtes Bio-Vollkorn Bananenbrot  Apfel, Birne, Trauben | Bio Mais Reiswaffeln mit selbstgemachtem Avocado Aufstrich  Gemüseteller |
| **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 Getreidestängel  Bananen Frappé | Bio Cornflakes Mischung ungesüsst mit Bio Milch  Saisonale Früchteteller | Vollkornknäckebrot mit Hartgekochte Eier  Cherrytomate und Bio Gurken | Selbstgemachter Milchreis mit Bio  Beerenmischung | 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 Tomatensauce  Knuspertofu, Erbsengemüse  Bio Karottensalat mit Sonnenblumenkernen | \*Lachsteak auf Saisonalem Gemüsebeet und Salzkartoffeln  Bio 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 Früchtekuchen  Bio 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, Curry  Chicoréesalat mit geröstetem Sesam | Reisnudeln Asia Style mit Bio Zucchetti, Bio Peperoni, Lauch  Rucola-Salat mit Bio Peperoni, Oliven Salat und Sonnenblumenkerne | Spanische Tortilla  (Bio Kartoffeln, \*Eier)  Tofu Bratlingen mit gedämpfte Bio Gemüse  Tomaten, Bio Gurkensalat | Bio \*Quinoabällchen mit Käsesauce  gedämpfte Bio Karotten  Diverse Blattsalat mit Körner Mischung | Gschwellti aus Bio Kartoffeln  Verschiedene Käse  Hartgekochte Eier  Bio Gurke, Cherrytomate, Bio Peperoni, Bio Karotten  Selbstgemachte Joghurt/Kräuterdipp |
| **Z`Vieri** | Selbstgebackene Bio Himbeer-Muffins  Früchtespiesse | \*Aprikosenwähe | Fruchte Smoothie mit Ananas  Popcorn | Selbstgemachtes  Füchte-Mus mit Quark | Bio Haferflocken mit Milch, Bio Honig  Melone |
| **Deklaration \*** | \*Poulet aus der Schweiz  \*Früchte vom Öpfelchasper | \*Suisse Freilandeier  Früchte 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 Konfitüre  Apfel, Birne, Banane, Kiwi | Gemüse mit Kokosnuss-Dipp  Selbstgebackenes 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/Rahmsauce  Bio Karotten-Maissalat mit Sonnenblumenkernen | Gemüselasagne  (Bio Aubergine, Bio Zucchini, Karotten, Broccoli)  Blattsalat mit Bio Gurken und Mozzarella | Ebly-Linsen-Tomatenauflauf  Gurkensalat | Kircher Erbsensuppe  Bulgur Salat  (Oliven, Cherrytomaten, Gurke, Avocado, Fetakäse, Bio Zitrone) |
| **Z`Vieri** | Selbstgemachtes Nüssli-Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Bio  Trauben | Milchreis mit selbstgemachtem Bio Apfelmuss | Selbstgemahlenes Vollkornbrot mit Maisstücken und Hüttenkäse | Vollkornolivenbrot mit Hartkäse  Apfel, 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 |

