

# Menueplan Muster



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgen	Früchte / Cerialien / Joghourt / usw.	Früchte / Cerialien / Joghourt / usw.	Früchte / Cerialien / Joghourt / usw.	Früchte / Cerialien / Joghourt / usw.	Früchte / Cerialien / Joghourt / usw.
zNüni	Früchte / Gemüse / Brot / usw.	Früchte / Gemüse / Brot / usw.	Früchte / Gemüse / Brot / usw.	Früchte / Gemüse / Brot / usw.	Früchte / Gemüse / Brot / usw.
<b>Mittag</b>	<b>Safranpolenta mit Ratatouille</b>  <b>Eisbergsalat</b>	<b>Toast mit Kalbsbrät und Kräuterquarkdip</b>  <b>Gemischter Salat</b>	<b>Vollkornpenne mit Cinque Pi und Kürbis</b>  <b>Maissalat</b>	<b>Gold Nuggets mit Gemüse</b>  <b>Kartoffelsalat</b>	<b>Römersalat mit Kanonenkugeln</b>  <b>Gurken und grüner Salat</b>
<b>ZVieri</b>	<b>Zwärgliquark</b>  <b>Früchte</b>	<b>Zitronencake</b>  <b>Früchte</b>	<b>Joghurt mit Cornflakes</b> <b>Früchte</b>	<b>Nektarinentraum</b>  <b>Früchte</b>	<b>Tomatenpilze auf Waldboden</b> <b>Früchte</b>
zNacht (bei Bedarf)	Gemüse & Früchte	Gemüse & Früchte	Gemüse & Früchte	Gemüse & Früchte	Gemüse & Früchte

**Wir verwenden hauptsächlich Schweizer Fleisch. Ausnahmefälle werden deklariert. Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor.**