



Wochentag	Z'Morge	Z'Mittag	Z'Vieri
Montag, 30. Januar 2023	Blevita mit Hummus	Risotto mit Gemüse-schnitzel und Salat	Apfeltaschen mit Orangen
Dienstag, 31. Januar 2023	Zwieback mit Butter und Früchte	Tagesfisch mit Tagliatellen und einem Tomatensalat	Reiswaffeln mit Früchte
Mittwoch, 1. Februar 2023	Knäckebrot mit Gemüse	Wok Gemüse mit Reis und Poulet-geschnetztes	Zuckerfreie Farmer mit Frücht
Donnerstag, 2. Februar 2023	Porridge	Teigwaren-auflauf mit verschiedenem Gemüse und Salat	Gemüsespiess mit Cracker
Freitag, 3. Februar 2023	Reiswaffeln mit Confi	Ebly mit Bohnen und Erbsen dazu ein gemischter Salat	Grissini mit Dip und Gemüse
Montag, 6. Februar 2023	Früchte mit Joghurt	Käsemacaroni mit gedämpftem Gemüse, Apfelmus und Karottensalat	Zwieback mit einem Gemüseteller
Dienstag, 7. Februar 2023	Rührei mit Gemüse und Zwieback	Lasagne mit Salat	Dörrfrüchte mit Orangen und Micro
Mittwoch, 8. Februar 2023	Porridge	Tagesfisch mit Couscous, Broccoli, an einer Joghurtsauce und Salat	Pizzaschnecken mit Gemüsesticks
Donnerstag, 9. Februar 2023	Smoothe (Frucht-/Gemüsemix)	Zürcher-geschnetztes mit Rösti, Erbsen und einem gemischten Salat	Knäckebrot mit Butter und Früchte
Freitag, 10. Februar 2023	Blevita mit Hüttenkäse	Omeletten gefüllt mit Gemüse und einem gemischten Salat	Gemüsesticks mit Micro und Dip



Wochentag	Z'Morge	Z'Mittag	Z'Vieri
Montag, 13. Februar 2023	Reiswaffeln mit Tomaten	Asia-Pfanne mit Poulet und Reisnudeln	Brot mit Käse und Gurken
Dienstag, 14. Februar 2023	Porridge	Polenta mit Ratatouille	Gemüse-spiesse mit Cracker
Mittwoch, 15. Februar 2023	Blevita mit Aufschnitt	Spaghetti Bolognese und Tomaten-Mozzarellasalat	Stracciatella creme (mit Mascarpone)
Donnerstag, 16. Februar 2023	Müesli mit Milch	gefüllte Zucchini mit Ebley&Karotten-Käse überbacken dazu ein gemischter Salat	Dörrfrüchte mit Cracker
Freitag, 17. Februar 2023	Rührei mit Gemüse und Zwieback	Basmatireis mit Lachs, an einer Zitronen-Rahm Sauce	Gurken-Frischkäse-Sushi
Montag, 20. Februar 2023	Brot mit Käse und Gurken	Fajitas mit Gemüse und Crevetten dazu ein Tomatensalat	Cracker mit Gemüsesticks und Dip
Dienstag, 21. Februar 2023	Gemüse-spiesse mit Cracker	Hamburger mit Salat	Milchreis und Früchte
Mittwoch, 22. Februar 2023	Stracciatella creme (mit Mascarpone)	Reis Casimir mit einer Currysauce und einem Gurkensalat	Gemüsesticks mit Dip
Donnerstag, 23. Februar 2023	Dörrfrüchte mit Cracker	5-Pi-Sauce mit Spaghetti und einem gemischten Salat	gekochte Eier mit Tomaten und Gurken
Freitag, 24. Februar 2023	Gurken-Frischkäse-Sushi	Gefüllte Peperoni mit Hackfleisch und einem Karottensalat	Zuckerfreie Muffins