



Wochentag	Z'Morge	Z'Mittag	Z'Vieri
<b>Montag, 3. Juli 2023</b>	Brot mit Butter und Gemüse	Hörnliauflauf mit Salat	Microc mit Früchte
<b>Dienstag, 4. Juli 2023</b>	Blevita mit Hummus	<b>Wald:</b> Tortellini mit Gemüse und Salat	Dörrfrüchte mit Maiswaffeln
<b>Mittwoch, 5. Juli 2023</b>	Zwieback mit Butter und Früchte	<b>Wald:</b> Thaicurry mit Poule,Reis und einem gemischten Salat	Griessköppli mit Himbeerkompott
<b>Donnerstag, 6. Juli 2023</b>	gekochte Eier mit Gemüsesticks	gebratene Kartoffeln mit Lachs und einem Tomatensalat	Brot mit Käse und Gurken
<b>Freitag, 7. Juli 2023</b>	Porridge	<b>Wald:</b> Flammkuchen mit einem Maissalat	Hexenzwieback
<b>Montag, 10. Juli 2023</b>	Reiswaffeln mit Confi	Hackbällchen mit Kartoffelstock, Spinat und einem grünen Salat	Fruchtsalat
<b>Dienstag, 11. Juli 2023</b>	Früchte mit Joghurt	Pouletbrust mit Karotten und Quinoasalat	Gemüsesticks mit Dip
<b>Mittwoch, 12. Juli 2023</b>	Cornflakes mit Milch	<b>Wald:</b> Gemüse-Spätzli-pfanne mit Salat	Zuckerfreie Farmer mit Frücht
<b>Donnerstag, 13. Juli 2023</b>	Rührei mit Gemüsestick	<b>Wald:</b> Chili Con Carne mit einem Karottensalat	Blevita mit Hüttenkäse
<b>Freitag, 14. Juli 2023</b>	Microc mit Käsescheiben und Gurken	Tagesfisch mit Reis und Erbsen,dazu ein grüner Salat	Früchtespiess mit racker
<b>Montag, 17. Juli 2023</b>	Brot mit Aufschnitt	<b>Wald:</b> Lachs mit Ofengemüse und Reis,dazu ein Salat	Ofenküchlein mit Pfirsichen



Wochentag	Z'Morge	Z'Mittag	Z'Vieri
<b>Dienstag, 18. Juli 2023</b>	Früchtequark	Kalbstplätzli mit OfenAuberginen-/Zucetti und Kartoffelsalat	gekochte Eier mit Gemüse & Nüsse
<b>Mittwoch, 19. Juli 2023</b>	Fruchtsalat	Zitronenravioli mit Tomaten und Eisbergsalat	Blevita mit Hüttenkäse und Kartotten
<b>Donnerstag, 20. Juli 2023</b>	Toast mit Frischkäse & Bananenscheiben	<b>wald</b> Spaghetti Carbonara und ein gem. Salat	Smoothie (Frucht-/Gemüsemix)
<b>Freitag, 21. Juli 2023</b>	Müesli a la UetliZwerge	<b>wald</b> Polenta mit Gemüse und Maissalat	Apfeltaschen
<b>Montag, 24. Juli 2023</b>	Smoothie	Wraps ( mit Avocado, Frischkäse, Poulet, Tom.) mit einem gem. Salat	Knäckebrot mit frischkäse
<b>Dienstag, 25. Juli 2023</b>	Rührei mit Zwergenbrot	<b>wald</b> Crevettenspiess mit Gemüse, Bratkartoffeln und Salat	Salzgebäck mit Gemüse
<b>Mittwoch, 26. Juli 2023</b>	Waffeln mit Früchten	Rindsfilet im Teig mit Frischkäse und einem Gurkensalat	ZwergeGlace mit Früchte
<b>Donnerstag, 27. Juli 2023</b>	Orangensaft, Zwieback mit Gemüseteller	Bulgursalat (mit Feta, Minze, Granatapfel) mit Brot	Beerenjoghurt
<b>Freitag, 28. Juli 2023</b>	Bananenpancakes	<b>wald</b> gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Salat	Toast mit Käse und Gemüse
<b>Montag, 31. Juli 2023</b>	Blevita mit Hummus	<b>wald</b> * Süsskartoffel-Crostini mit grüne Oliven-Grana-Padano-Paste, Salat	Birchermüesli