



## Menüplan Februar 2022

| KW 5<br>31.01.-04.02.                              | Montag                                        | Dienstag                                                              | Mittwoch                                                     | Donnerstag                                                            | Freitag                                      |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Frühstück</b><br>07:00 Uhr bis<br>ca. 08:00 Uhr | Farmer mit<br>Früchten                        | Blevita mit<br>Hummus                                                 | Früchtejoghurt<br>mit<br>Haferflocken                        | Gurken dazu<br>Knäckebrot<br>mit<br>Frischkäse                        | Maiswaffeln<br>mit Honig<br>oder Konfi       |
| <b>Mittagessen</b><br>11:00 bis ca.<br>12:00 Uhr   | Safran<br>Risotto mit<br>Gemüse-<br>schnittel | Fischfilet an<br>einer<br>Zitronensauce<br>mit Reis und<br>Gemüestick | Teigwaren-<br>auflauf mit<br>verschiedenem<br>Saison Gemüse  | Kartoffelstock<br>mit Brätkügeli<br>an<br>Bratensauce<br>und Broccoli | Ebly mit<br>Rahmspinat<br>und<br>Spiegeleier |
| <b>Z'Vieri</b><br>15:15 Uhr bis<br>ca. 16:00 Uhr   | Apfelwähe<br>und Früchte                      | Tomaten mit<br>Mozzarella und<br>Salzstangen                          | Blätterteig-<br>stangen mit<br>Gemüesticks<br>und Joghurtdip | Reiswaffel<br>und Früchte                                             | Zwieback und<br>Früchte                      |

| KW 6<br>07.02.-11.02.                              | Montag                                              | Dienstag                                    | Mittwoch                                                               | Donnerstag                                     | Freitag                                               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Frühstück</b><br>07:00 Uhr bis<br>ca. 08:00 Uhr | Früchte mit<br>Joghurt                              | Müesli mit<br>Milch                         | Grissini mit<br>Karotten                                               | Milchbrötchen                                  | Blevita mit<br>Hüttenkäse                             |
| <b>Mittagessen</b><br>11:00 bis ca.<br>12:00 Uhr   | Käsespätzli<br>mit Apfelmus<br>und<br>Karottensalat | Gemüelasagne<br>mit Salat                   | Fischstäbchen<br>mit Couscous<br>an einer<br>Joghurtsauce<br>und Salat | Omeletten<br>gefüllt mit<br>Gemüse und<br>Käse | Zürcher-<br>geschnetzeltes<br>mit Rösti und<br>Erbsen |
| <b>Z'Vieri</b><br>15:15 Uhr bis<br>ca. 16:00 Uhr   | Bananen-<br>brot und<br>Früchte                     | Überbackene<br>Käsebrote mit<br>Gemüesticks | Zwieback mit<br>Frischkäse<br>und Gemüse                               | Birnen-<br>Joghurt-<br>Creme und<br>Früchte    | Gemüesticks<br>mit Micro<br>und Dip                   |



## Menüplan Februar 2022

| KW 7<br>14.02.-18.02.                              | Montag                                          | Dienstag                                    | Mittwoch                                                       | Donnerstag                                                                      | Freitag                                 |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Frühstück</b><br>07:00 Uhr bis<br>ca. 08:00 Uhr | Reiswaffeln<br>mit<br>Tomaten                   | Zwetschgen mit<br>Zwieback                  | Blevita mit<br>Aufschnitt                                      | Müesli mit<br>Milch                                                             | Früchtequark                            |
| <b>Mittagessen</b><br>11:00 bis ca.<br>12:00 Uhr   | Asia-<br>Pfanne mit<br>Poulet und<br>Reisnudeln | Polenta mit<br>Ratatouille<br>und Salat     | Gschwellti mit<br>Kräuterquark<br>dazu Käse und<br>Gemüesticks | Penne mit<br>Lachs-<br>Zucchetti-<br>Rahm Sauce<br>dazu<br>Randen-<br>Maissalat | Schupfnudeln<br>mit Curry<br>und Gemüse |
| <b>Z'Vieri</b><br>15:15 Uhr bis<br>ca. 16:00 Uhr   | Brot mit<br>Käse und<br>Gurken                  | Selbstgemachte<br>Nussriegel und<br>Früchte | Pizzaschnecken<br>mit<br>Gemüesticks                           | Verschiedene<br>Shakes dazu<br>Brot und<br>Früchte                              | Gemüse-<br>spiesse mit<br>Cracker       |

| KW 8<br>21.02.-25.02.                              | Montag                                 | Dienstag                      | Mittwoch                                         | Donnerstag                                                         | Freitag                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Frühstück</b><br>07:00 Uhr bis<br>ca. 08:00 Uhr | Käseplatte<br>mit Früchten             | Cornflakes mit<br>Joghurt     | Brot mit<br>Konfitüre                            | Haferflocken<br>mit Milch                                          | Maiswaffeln<br>mit Frischkäse                              |
| <b>Mittagessen</b><br>11:00 bis ca.<br>12:00 Uhr   | Linseneintopf<br>mit Brot und<br>Salat | Hamburger<br>mit Salat        | Peperoni mit<br>Reis und<br>Gemüse<br>überbacken | 5-Pi-Sauce<br>mit<br>Spaghetti<br>und einem<br>gemischten<br>Salat | Crevetten-<br>Gemüsepfanne<br>mit einem<br>Zitronenrisotto |
| <b>Z'Vieri</b><br>15:15 Uhr bis<br>ca. 16:00 Uhr   | Madeleines<br>und Früchte              | Dörrfrüchte<br>mit Salzgebäck | Gemüesticks<br>mit Dip                           | Früchte mit<br>Joghurt                                             | Birchermüesli<br>mit Früchten                              |