

1 Woche gewürfelt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gewürfelt	Obst Fleisch Brot Grünes Gemüse	Kopfsalat Fisch Kartoffeln Fertiggemüse	Lieblingsfrucht Milchprodukt Mais Lieblingsgemüse	Mischsalat Ei Kartoffeln Helles Gemüse	Warmes Gemüse Fleischware Mais Helles Gemüse	Obst Fisch Getreide Grünes Gemüse	Rohes Gemüse Milchprodukt Getreide Lieblingsgemüse
Mittagessen	Gefüllte Wraps mit Poulet und Gurke und Ketchup De/ZMZ:Apfel	Kopfsalat Gebratener Kabeljau Salzkartoffeln Rahmspinat Tk Und Mayonnaise	Polenta mit Käse Hausgemachtes Ratatouille De: frische Erdbeeren	Mischsalat Spiegelei Rösti Blumenkohl	Zucchetti- und Rüblicremesuppe Mit Wienerli Dazu Maiswaffeln	Spinat-Lachs-Wähe De: Birne	Erfrischender Salat mit Gurken, Tomaten, Quinoa und Hüttenkäse
Gewürfelt	Schnittsalat Fleisch Reis Lieblingsgemüse	Obst Fleischware Teigwaren Saisongemüse	Blattsalat Fleischersatz Mais Fertiggemüse	Lieblingsfrucht Fleisch Reis Lieblingsgemüse	Lieblingsfrucht Fleisch Kartoffeln Fertiggemüse	Rohes Gemüse Fleisch Kartoffeln Helles Gemüse	Rohes Gemüse Käse Kartoffeln Saisongemüse
Abendessen	Nüsslisalat Geschnetztes Rindfleisch an Currysauce Basmatireis Broccoli	Hörnli mit Schinkenwürfeli und Rüebl De: Mango-Igel	Bataviasalat Gefüllte Maistortilla Füllung: rote Bohnen und Tomatensauce	Rindsbraten an Rotweinsauce Trockenreis Kürbisgemüse De: Aprikosencreme	Hackfleischtätschli an Bratensauce Kartoffelstock Erbsli aus der Dose De: Erdbeerfrappé	Gemüsedip mit Kräuterquark Rindsfilet an Sce Bratkartoffeln Gebr.Selleriewürfel	Rüeblisalat Menu Schmelzikäse: Ofenkartoffeln mit Tommes und Tomaten