

Speiseplan 1. Woche - Herbst

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Herbstlicher Bohnensalat	Mittagessen: Sommerlicher Gemüsetopf	Mittagessen: Herbstlicher Marktsalat	Mittagessen: Kichererbsen Salat	Mittagessen: Erbsenflan mit Sauce	Mittagessen: Salzkartoffel, Lauch an Zitronensauce	Mittagessen: Pouletwürfeli mit Mango-Chili-Gemüse
Abendessen: Spinatsuppe mit wachweichem Ei	Abendessen: Asiatische Currysuppe	Abendessen: Erbsensuppe m. Speck	Abendessen: Zucchetti-Mandel-Suppe	Abendessen: Linsen-Steinpilz-Suppe	Abendessen: Pfeffer-Kürbis-Suppe	Abendessen: Erbsensuppe m. Rüebli

Speiseplan 2. Woche - Herbst

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Herbstlicher Eintopf	Mittagessen: Kürbis-Peperoni-Ragout	Mittagessen: Broccoliflan an Basilikum-Tomatensauce	Mittagessen: Kichererbsen-Hirse-Pfanne	Mittagessen: Chicorée an Tomaten-Safransauce	Mittagessen: Salat, Champignon-ragout mit Reis	Mittagessen: Zander auf Kürbis-Safran-Püree
Abendessen: Selleriesuppe	Abendessen: Kürbis-Suppe	Abendessen: Rüebli-Sellerie-Suppe	Abendessen: Mandelsuppe	Abendessen: Sauerkraut-Suppe	Abendessen: Petersilien-Suppe	Abendessen: Kürbiscreme-Suppe

Speiseplan 3. Woche - Herbst

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Koreanderkartoffeln mit Rahmwirz	Mittagessen: Bohnenpüree mit Broccoli und Zwiebeln	Mittagessen: Avocado-Fenchel-Salat	Mittagessen: Salat, gefüllte Kräuter-Champignons	Mittagessen: Kichererbsen-Reis	Mittagessen: Nüsslisalat mit Kartoffeln und Ei	Mittagessen: Fischcurry mit Mango Salzkartoffeln
Abendessen: Rüebli-Topinambur-Suppe	Abendessen: Ersensuppe mit Minze	Abendessen: Erbsensuppe m. Wasabi-Schaum	Abendessen: Erbsensuppe mit Minze	Abendessen: Blumenkohlsuppe mit Safran	Abendessen: Kartoffelsuppe mit Meerrettich	Abendessen: Erbsencreme-Suppe mit Mango

Hinweis: Ersetzen Sie allfällige Angaben mit „Mehl“ durch Buchweizenmehl und solche mit „Zucker“ durch Honig