

Speiseplan 1. Woche - Winterhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Kabissalat mit Rüebl und Feta	Mittagessen: Salat Gebratener Reis mit Linsen	Mittagessen: Federkohl-Quinoa mit Kürbis	Mittagessen: Gemüse, Beluga- Linsen mit Salami und Orangensauce	Mittagessen: Gebratener Federkohl mit Kichererbsen	Mittagessen: Risotto mit Kastanien und Stangensellerie	Mittagessen: Salat, Karibisches Fischcurry mit Reis
Abendessen: Rüeblisuppe mit Kichererbsen	Abendessen: Krautstielsuppe	Abendessen: Kartoffelsuppe mit Pilzen	Abendessen: Selleriesuppe	Abendessen: Broccolisuppe	Kein Abendessen oder: Bouillon mit Gemüsestengeli	Abendessen: Kürbissuppe

Speiseplan 2. Woche - Winterhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Salat, Gefüllte Peperoni	Mittagessen: Kartoffeln mit Kabis- Rüblisalat	Mittagessen: Linsensalat mit Avocado und Mango	Mittagessen: Salat, Pilzcurry mit Quinoa	Mittagessen: Salat. Gschwellti mit Ziegenkäse	Mittagessen: Stangenselleriegratin mit Salzkartoffeln	Mittagessen: Fischrollen auf Broccoli-Creme
Abendessen: Currysuppe	Abendessen: Fenchelsuppe mit Tomaten	Abendessen: Sauerkrautsuppe	Abendessen: Selleriesuppe	Abendessen: Broccolisuppe	Abendessen: Kürbissuppe	Abendessen: Bouillon mit Gemüsestengeli

Speiseplan 3. Woche - Winterhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Salat, Koreander- Kartoffeln mit Wirz	Mittagessen: Bouillon, Nüsslisalat mit Kartoffeln	Mittagessen: Salat, gebratener Reis mit Gemüse	Mittagessen: Kabissalat mit Rüebl und Feta	Mittagessen: Salat, Pilzcurry mit Quinoa	Mittagessen: Salat, Wirzpäckli mit Pilzen und Frischkäse	Mittagessen: Salat Zitronen Risotto mit Saltinbocca
Abendessen: Kürbiscreme-Suppe	Abendessen: Kartoffelsuppe mit Sauerkraut	Abendessen: Pastinakensuppe mit Crevetten	Abendessen: Rosenkohlsuppe mit Lachs	Abendessen: Kartoffel-Safran- Suppe	Abendessen: Rüeblisuppe mit Ingwer	Abendessen: Asiatische Randensuppe

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