

## 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: <a href="#">Kabissalat mit Rüebl und Feta</a>	Mittagessen: Salat <a href="#">Gebratener Reis mit Linsen</a>	Mittagessen: <a href="#">Federkohl-Quinoa mit Kürbis</a>	Mittagessen: <a href="#">Gemüse, Beluga- Linsen mit Salami und Orangensauce</a>	Mittagessen: <a href="#">Gebratener Federkohl mit Kichererbsen</a>	Mittagessen: <a href="#">Risotto mit Kastanien und Stangensellerie</a>	Mittagessen: Salat, <a href="#">Karibisches Fischcurry mit Reis</a>
Abendessen: <a href="#">Rüeblisuppe mit Kichererbsen</a>	Abendessen: <a href="#">Krautstielsuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Kartoffelsuppe mit Pilzen</a>	Abendessen: <a href="#">Selleriesuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Broccolisuppe</a>	Kein Abendessen oder: Bouillon mit Gemüsestengeli	Abendessen: <a href="#">Kürbissuppe</a>

## 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, <a href="#">Gefüllte Peperoni</a>	Mittagessen: <a href="#">Kartoffeln mit Kabis- Rüblisalat</a>	Mittagessen: <a href="#">Linsensalat mit Avocado und Mango</a>	Mittagessen: <a href="#">Salat, Pilzcurry mit Quinoa</a>	Mittagessen: Salat. Gschwellti mit Ziegenkäse	Mittagessen: <a href="#">Stangenselleriegratin mit Salzkartoffeln</a>	Mittagessen: <a href="#">Fischrollen auf Broccoli-Creme</a>
Abendessen: <a href="#">Currysuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Fenchelsuppe mit Tomaten</a>	Abendessen: <a href="#">Sauerkrautsuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Selleriesuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Broccolisuppe</a>	Abendessen: <a href="#">Kürbissuppe</a>	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, <a href="#">Koreander- Kartoffeln mit Wirz</a>	Mittagessen: Bouillon, <a href="#">Nüsslisalat mit Kartoffeln</a>	Mittagessen: Salat, <a href="#">gebratener Reis mit Gemüse</a>	Mittagessen: <a href="#">Kabissalat mit Rüebl und Feta</a>	Mittagessen: <a href="#">Salat, Pilzcurry mit Quinoa</a>	Mittagessen: Salat, <a href="#">Wirzpäckli mit Pilzen und Frischkäse</a>	Mittagessen: Salat <a href="#">Zitronen Risotto</a> mit Saltinbocca
Abendessen: <a href="#">Kürbiscreme-Suppe</a>	Abendessen: <a href="#">Kartoffelsuppe mit Sauerkraut</a>	Abendessen: <a href="#">Pastinakensuppe mit Crevetten</a>	Abendessen: <a href="#">Rosenkohlsuppe mit Lachs</a>	Abendessen: <a href="#">Kartoffel-Safran- Suppe</a>	Abendessen: <a href="#">Rüeblisuppe mit Ingwer</a>	Abendessen: <a href="#">Asiatische Randensuppe</a>

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