

	MO	DI	MI	DO	FR
W1	Gebackene Käsehörnli mit Pesto Salat G, M, S	Bulgur mit Miso-Auberginen nach asiatischer Art Salat Sj, G, Sm	Kokos- Kürbis Cremesuppe oder Karotten-Ingwersuppe mit frischem Brot Salat (V) G	Ofengemüse mit Frittata Salat (Vi) E	Pizza oder Flammkuchen mit Gemüse Salat (Vi) G, M
W2	Asiatische Reispfanne mit Gemüse, Sesam, Eier und Frühlingszwiebeln Salat (Vi), Sm, E, Sj	Spätzli mit Pilzrahmsauce Salat (Vi), G, E	Ebly mit Gemüsepfanne und Tofu Salat (V), G, Sj	Spaghetti Bolognese mit Käse Salat G, M, Sl	Kartoffelrösti mit Fischstäbli und Rahmspinat Salat (Vi) F, M
W3	Thai-Nudeln mit Gemüse, Zitronengras und Kokosmilch Salat (V), Sj, Sm	Linsensuppe mit Sellerie, Karotten und Tomaten oder Selleriesuppe Salat (V), Sl, S	Mild-Chili-con Carne mit roten Bohnen und Jasminreis Salat (V), G, Sj	Weisskürbis-Okonomiyaki mit Teriyaki Bohnen und Joghurt Sauce Salat (Vi), Sm, E, Sj, G	Couscous mit Grillgemüse Salat (Vi), G, M
W4	Quiche mit Kartoffeln Spinat, Broccoli und Käse Salat (Vi), G, M	Pasta mit Thunfisch und Marinara Sauce Salat (Vi), F, G	Linsencurry mit Süsskartoffeln und Basmatireis Salat (V)	Ratatouille mit Polenta Salat (V), Sl	Kartoffelpuree mit Rahm-Erbssensauce und Würstchen Salat M
W5	Lasagne mit Bechamel Sauce und Tomaten Salat (Vi), G, S	Mexico-Reis mit Taco-Blumenkohl oder Blumenkohlbraten Salat (Vi), M, E, G	Indische Kartoffel mit Spinat, Tomaten und grüne Erbsen Salat (V), S	Minestrone Suppe mit Teigwaren und Pesto Salat (V), G, Sl	Pilze Omelett Mit Gemüse Salat (Vi), E, M

Vi - Veggie / Vegetarisch | V - Vegan | G - Glüten | S - Senf | Sm - Sesam | Sl - Sellerie | M - lactosefrei Milch | Sj - Soja | E - Eier | F - Fisch