

# Menüplan

...guten Appetit!

Woche 1



## Montag

Ofenkartoffeln  
Pochiertes Gemüse  
Zwiebelsauce

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Dienstag

Gnocchi mit Ratatouille  
Gemüse

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Mittwoch

Gemüse Eintopf  
Linsen

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Donnerstag

Alpermakaroni  
Apfelmus

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Freitag

Fischplätzli  
Dill Zitronen Sauce  
Quinoa

\*\*\*

Grüner Salat

~

# Menüplan

...guten Appetit!

Woche 2

## Montag

Orecchiette  
Napolisaucce  
Sardellen

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Dienstag

Gemüsegratin  
Pürierte Erbsen  
Käse

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Mittwoch

Veginuggets  
Country Potatoes  
Sauercream

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Donnerstag

Fischknusperli  
Salzkartoffeln  
Tartarsauce

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Freitag

Polenta Milanese  
Tofu Geschnetzeltes

\*\*\*

Grüner Salat

~

# Menüplan

...guten Appetit!

Woche 3

## Montag

Vegetarisches  
Reis Casimir

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Dienstag

Tortellini Al Forno

\*\*\*

Insalata di Caprese

~

## Mittwoch

Lachsfilet  
Rosmarin Kartoffeln  
Citronen Sauce

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Donnerstag

Risotto  
Mischgemüse

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Freitag

Gebackener Blumenkohl  
Ebly  
Estragon Sauce

\*\*\*

Gemischter Salat

~

# Menüplan

...guten Appetit!

Woche 4

## Montag

Kürbisschnitzel  
Buchweizen  
Rosenkohl mit Datteln

\*\*\*

Karottensalat

~

## Dienstag

Ebly  
Pilz Ragout

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Mittwoch

Jasmin Reis  
Asiatisches  
Mischgemüse

\*\*\*

Gemischter Salat

~

## Donnerstag

Spaghetti  
Al Frutti di Mare

\*\*\*

Grüner Salat

~

## Freitag

Falafel  
Erbsen Brokkoli  
purre

\*\*\*

Coucou Salat

~