

Speiseplan 1. Woche - Sommerhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Salat, Tomatensuppe mit Kräutern und Quinoa	Mittagessen: Salat, Peperoni-Risotto mit Pouletstreifen	Mittagessen: Salat, Gefüllte Kohlrabi mit Feta	Mittagessen: Salzkartoffeln, Gemüse und Spiegelei	Mittagessen: Ofenspargel mit Kerbelmayonnaise	Mittagessen: Salat, Eier in Gemüsesauce	Mittagessen: Salat, Karibisches Fischcurry mit Reis
Abendessen: Lauwarmer Gemüsesalat	Abendessen: Rüebli Suppe	Abendessen: Gurkensuppe	Abendessen: Kopfsalatsuppe	Abendessen: Kräuter-Gazpacho	Abendessen: Bärlauch Suppe	Abendessen: Frühlingssuppe

Speiseplan 2. Woche - Sommerhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Spargelsalat mit Fisch	Mittagessen: Rahmspinat mit Eiern	Mittagessen: Zweifarbiger Spargel-Salat	Mittagessen: Spitzkabis-Apfel-Rohkost	Mittagessen: Salat Sommerrollen	Mittagessen: Avocado-Mango-Carpaccio	Mittagessen: Fischrollen auf Broccoli-Creme
Abendessen: Currysuppe	Abendessen: Fenchelsuppe mit Tomaten	Abendessen: Radieschen Suppe	Abendessen: Fenchelsuppe	Abendessen: Rüebli-suppe mit gedörrten Aprikosen	Abendessen: Frühlingszwiebel Suppe	Abendessen: Bouillon mit Gemüsetengel

Speiseplan 3. Woche - Sommerhalbjahr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Rohkost mit Kirchererbsen	Mittagessen: Spargelsalat	Mittagessen: Salat, Gebratener Reis mit Minze	Mittagessen: Tomaten-Fenchel Salat	Mittagessen: Blumenkohlsalat	Mittagessen: Warmer Frühlings-Gemüseteller	Mittagessen: Spargelgratin
Abendessen: Zucchetti Suppe	Abendessen: Rucola Suppe	Abendessen: Erbsensuppe	Abendessen: Rosenkohlsuppe mit Lachs	Abendessen: Knoblauchsuppe	Abendessen: Rüebli-suppe mit Ingwer	Abendessen: Currysuppe

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