

| WOCHENHIT KW04   | Mo 25. Januar   | Di 26. Januar   | Mi 27. Januar   | Do 28. Januar   | Fr 29. Januar   |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>Schinkengipfel</b> (G/L)<br>Vegi: Gemüsestrudel (G/L)<br>Gemüsestäbchen mit Joghurt-Dip (L)                   | <b>Buntes Gemüse "red Curry"</b><br>milde Kokos-Currysauce (G)<br>Duftreis<br>Chinakohlsalat mit Orangenstücken | <b>Chicken Nuggets</b> (G)<br>Vegi: Gemüsenuggets (G/L)<br>Ofenkartoffeln<br>Erbsengemüse (L)<br>fruchtiger Curry-Dip und Ketchup | <b>Kichererbsen-Gemüse-Frikadelle</b><br>Schwingerhörnli (G)<br>Peperonata  | <b>Welsfilet im Kräuter-Eimantel</b> (G/L)<br>V: Tofu im Kräuter-Eimantel (G/L)<br>Butterreis (L)<br>gehackter Rahmspinat (G/L) | <b>Rindfleischroulade</b> (G/S)<br>Bratensauce (G)<br>V: gefüllte Peperoni<br>feincremige Polenta (L)<br>Rüebli (L)               |
| WOCHENHIT KW05   | Mo 1. Februar   | Di 2. Februar   | Mi 3. Februar   | Do 4. Februar   | Fr 5. Februar   |
| <b>Hörnli-Auflauf mit Trutenschinken</b> (G/L)<br>Vegi: Hörnlauf mit Zucchini und Rüblistreifen<br>Apfelmus      | <b>Geflügelbratwurst</b> (L)<br>Zwiebelsauce (G)<br>V: Vegetarische Bratwurst<br>Kartoffelstock (L)<br>Rotkraut | <b>Gnocchi-Pfanne</b> (G)<br>mit mediterranem Gemüse und Kirschtomate<br><b>Vanille-Plunder</b> (G)                               | <b>Chili con carne</b> (G)<br>Vegi: sin carne (G)<br>mit Peperoni, Mais und Kidneybohnen<br>Pilawreis                             | <b>Kebab zum Selberfüllen</b> (Geflügel - DK)<br>Vegi: Falafel<br>Tomate, Gurke, Kabis, Eisbergsalat, Joghurtsauce (L)          | <b>Pouletgeschnetzeltes Stroganoff</b> (BR)<br>Paprikarahmsauce (G/L)<br>Vegi: Quornstreifen<br>Teigwaren<br>Kohlrabistäbchen (L) |
| WOCHENHIT KW06   | Mo 8. Februar   | Di 9. Februar   | Mi 10. Februar  | Do 11. Februar  | Fr 12. Februar  |
| <b>Apfelwähe</b> (G/L)<br><b>Birnenwähe</b> (G/L)<br>Chicorée-Orangen-Salat                                      | <b>Fischstäbchen</b> (G)<br>Vegi: panierte Zucchini (G)<br>Kräuter-Dip (L)<br>Salzkartoffeln<br>Blattspinat (L) | <b>Riz Casimir</b> (Kalbfleisch)<br>milde Kokos-Currysauce (G)<br>Vegi: Tofu-Streifen<br>Basmatireis<br>Früchtegaritur            | <b>Hot Dog's</b> (Geflügelwienerli) (G/L)<br>V: Vegi Wienerli<br>Garnituren, Eisbergsalat, Ketchup<br>Buchstaben-Gemüse-Suppe (G) | <b>Penne "Cinque pi"</b> (G)<br>Tomatenrahmsauce (L)<br>mit Knoblauch und Petersilie<br>Reibkäse (L)<br>Gemüse-Sticks           | <b>Crêpes süss/salzig</b> (G/L)<br>Rindsgehacktes (G)<br>Kräuterfrischkäse (L)<br>Apfelmus<br>Zimtucker                           |
| WOCHENHIT KW07   | Mo 15. Februar  | Di 16. Februar  | Mi 17. Februar  | Do 18. Februar  | Fr 19. Februar  |
| <b>Pouletgeschnetzeltes "Gyros Art"</b><br>mit Tzaziki Dip (L)<br>Reis mit Fadennudeln (G)<br>Griechischer Salat | <b>Spaghetti Bolognese</b> (Rind) (G)<br>Vegi: Tomaten-Basilikumsauce<br>Grana Padano                           | <b>Poulet Cordon bleu</b> (G/L)<br>V: Weizen Cordon bleu (G/L)<br>gebratene Kartoffelwürfel<br>grüne Bohnen (L)                   | <b>Cannelloni mit feiner Spinat-Ricotta-Füllung</b> (G/L)<br>Tomatensalat   | <b>Nasi Goreng</b><br>Indonesisches Curry-Reisgericht mit Poulet Gemüse und Ei ❄️<br>Vegi: mit Tofu                             | <b>Gemüse-Burger</b><br>Chäs-Spätzli (G/L)<br>Saisonsalat mit Rüblistreifen und Mais<br><b>Creme Caramel</b> (L) ❄️               |

## SPORTFERIEN 22. bis 26. Februar

wir wünschen erholsame Ferien



**Fleischherkunft:** CH sofern nicht anders deklariert  
**Inhalts-Kennzeichnung:** G=Gluten L=Lactose N=Nüsse S=Schweinefleisch, -Anteile/Fette



**Herstellung:** wir verwenden kein Saucenpulver sowie kein Aromat. Unsere Bratensauce wird aus Rindfleisch frisch hergestellt  
öfters ein Vegi Menü - die Reduktion des Fleischkonsums ist ein persönlicher und aktiver Beitrag ans Klima