















MENÜPLAN / MENU PLAN - November 2019

	Monday/Montag	Tuesday/Dienstag	Wednesday/Mittwoch	Thursday/Donnerstag	Friday/Freitag
Date/Datum	4-Nov	5-Nov	6-Nov	7-Nov	8-Nov
Z'nüni	Brot Auswahl / Bread Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection
	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter
Lunch	Käse-/Cheese Spätzle	Kürbis/Pumpkin Lasagne	Fisch/ Fish & Risi Bisi 	Spaghetti Napoli	Zwiebel-Speck-Wähe / Onion-Bacon- Quiche 
Z'vieri	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit
Date/Datum	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov
Z'nüni	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection
	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter
Lunch	Gnocci & Pilzsauce/ Mushroom sauce	Tagiatelle al Salmone 	Spanisches/ Spanish Omlette	Farmhouse Lunch: Kartoffeln, Bohnen, Speck / Potatoes, Beans, Bacon 	Falafel & Yoghurt Sauce
Z'vieri	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit
Date/Datum	18-Nov	19-Nov	20-Nov	21-Nov	22-Nov
Z'nüni	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection
	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter
Lunch	Ebli & Haschee 	Süsskartoffel-Auflauf/ Sweet Potatoe Casserole	Würstli im Teig & Spinat/ Toad in the hole & spinach 	Pasta (Vollkorn/ Whole wheat) & Broccoli Rahmsauce/Cream sauce	Fischfilet auf Gemüsebett/ Fish filet & vegetables 
Z'vieri	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit
Date/Datum	25-Nov	26-Nov	27-Nov	28-Nov	29-Nov
Z'nüni	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection	Brot Auswahl / Bread Selection	Müesli Auswahl/Cereal Selection
	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter	Vorspeise/ Starter
Lunch	Zucchini Rösti	Chili con Carne & Reis / rice 	Äplermaccaroni	Thanksgiving: Truthahn, Kartoffeln & Gemüse/ Turkey, potatoes & veg. 	Kürbis-Rüebli-Suppe mit Ingwer / Pumpkin-Carrot Soup with Ginger
Z'vieri	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit	Früchte/ Fruit
Herkunftsland/ Country of Origin:	Fleisch/ Meat: CH  		Geflügel/ Poultry: CH & D/ Germany  		Fisch/ Fish: MSC 
Frühstück	Haferflocken, Porridge, Cornflakes, Rice crispies, Weetabix, verschiedene Müslis mit Milch/Joghurt/Früchten. Verschiedene Brotsorten mit Konfitüre, Honig, Käse,Wurst, Eier				
Breakfast	Oates, porridge, cornflakes, rice crispies, Weetabix, various cereals with milk/yoghurt/fruit. Various types of bread with jam, honey, cheese, cold meats, eggs.				
Vorspeise:	Rohkosteller, gedämpftes Gemüse, Salate		Starter: Raw vegetables, steamed vegetables, salad		
Z'vieri	Früchte (-kompott, -salat, -quark, -joghurt) mit verschiedenen Brotsorten, Crackers etc. / Fruits (stewed, salad, cream cheese, yoghurt) with different kinds of bread, crackers etc.				

Kürbis Lasagne Füllung

300 g	Kürbis/Butternut	grob gehackt und
200 g	Champions	in Scheiben, zusammen mit
01-Jan	Zwiebel	fein gehackt in
1 EL	Öl oder Butterfett	dämpfen.
1 EL	Tomatenpüree	dazugeben, kurz mitdämpfen.
2-3 dl	Bouillon	und
1 dl	Rahm	gemischt mit
50 g	ger. Emmentaler	ebenfalls dazugeben und mindestens 5 Min. köcheln

Füllung und Blätter abwechslungsweise schichten und mit ger. Käse bestreuen

Im vorgeheizten Ofen (220°C) backen, bis der Käse goldbraun ist.

Haschee (Hackfleischsauce) für 10 Kids

3 EL	Öl	in einem großen Topf erhitzen
400 g	Hackfleisch	darin anbraten.
2	Zwiebel	würfeln, zugeben und glasig anbraten.
1 EL	Tomatenmark	
1 TL	Senf	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
1/2 TL	Pfeffer, frisch gemahlener	
1/2 Liter	Boullion	dazu geben und ca.30 Min. köcheln lassen
Mit	Saucenbinder	binden.
Etwas	Wochestersauce	zum Abschmecken.