

Menüplan MiniKita Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Hörnli-Auflauf mit Schinken & Käse Gemischter Salat	Lachstagliatelle mit Rahmsauce Broccoli	Chilli con Carne mit Reis und Bohnen Maissalat	Spinat Lasagne mit Bechamel Gemischter Salat	Tages-Suppe Gemüsestrudel
Zvieri	Birchermüesli	Darvida mit Butter und Konfi Fruchtspiessli	Früchteweihe	Ei-Avocado Röllchen Früchte	Blaubeer-Muffins Früchte

Deklaration	Einkauf Migros / Coop
<p>Fleisch > CH Fisch > CH / D Backwaren > CH / D</p> <p>Menü mit Fleisch</p> <p>Menü mit Fisch</p> <p>Vegi Menü</p> <p>Menü variabel Vegi oder Fleisch</p>	

Menüplan MiniKita Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Spätzlipfanne mit Creme Fraiche (Speckwürfeli) Broccoli	Safran Risotto Erbsli/Rüebli	Vollkornnudeln Fischknusperli Frische Karotten	Gehacktes mit Hörnli & Apfelmousse Rohkost	Bulgur Auflauf mit Quorn & Gemüse
Zvieri	Selbstgemachte Maisbrötli Rohkost	Porridge mit Apfel und Zimt	Bananen Pancakes	Oliven und Käse mit Cherry Tomätli und Cracker	Crisini Rohkostteller mit Dipp

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Tortellini Ricotta Rahmsauce Mischgemüse	Spaghetti Bolognese Griechischer Salat	Cuscuspfanne mit Kartoffeln , Peperoni und Karotten	Kroketten mit Fischstäbchen Rahmspinat	Saltimbocca mit Reis Ratatouille
Zvieri	Vollkorntoast mit Frischkäse Gurkenrädli	Milchreis mit Früchten	Selbstgemachte Früchteweihe	Semmeli mit Aufschnitt Rohkostteller	Farmerstängel Früchte

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Salzkartoffeln Fischfilet an Zitronensauce Spargel	Ebly Gefüllte Peperoni mit Hack Gemischter Salat	Reiseintopf mit Gemüse	Spaghetti Carbonara Nüsslisalat mit Ei & Croutons	Schupfnudeln an Cinque P Sauce Mischgemüse
Zvieri	Kernbrötli mit Avocado Aufstrich	Fruchtsalat Microc	Toast mit Toscana Aufstrich Rohkost	Apfelmuffins mit Zimt	Häxenzwieback mit Früchten

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 5



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Süsskartoffeln mit Tofu an Paprikasauce	Pasta / Würstli - Auflauf mit Erbsli Gemischter Salat	Pizzaplausch mit diversen Belegen	Minestrone Rohkostteller	Reis mit Fischknusperli Rahmspinat
Zvieri	Selbstgemachter Zopf mit Butter und Konfi Früchte	Darvida mit Kirrikäsli Gurkenrädli	Zimtstrudel Früchte	Reiswaffeln mit Hüttenkäse Rohkostteller	Toast mit Le parfait Früchte

Deklaration	Einkauf Migros / Coop
<p>Fleisch > CH Fisch > CH / D Backwaren > CH / D</p> <p>Menü mit Fleisch</p> <p>Menü mit Fisch</p> <p>Vegi Menü</p> <p>Menü variabel Vegi oder Fleisch</p>	

Menüplan MiniKita Woche 6



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Pasta Salat oder Suppe Wienerli	Pommes Duchesse Fischfilet Ratatouille	Nasi / Bami Goreng	Flammkuchen mit Speck Rohkost	Diverses Ofengemüse Hüttenkäse
Zvieri	Quarkbrötli Rohkost	Pancakes mit Heidelbeeren	Knäckebrot mit Le Parfait Früchte	Pestoschnecke Rohkost	Maiswaffel mit Frischkäse Früchte

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 7

	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
Mittag	Onepot mit Nudeln, Lachs und Broccoli	Hot Dog Karotten / Maissalat	Lasagne Gemischter Salat	Tomatenrisotto Gemischter Salat	Kartoffelgratin Pouletgeschnetzeltes Blumenkohl
Zvieri	Hafermüesli mit Beeren	Dörrobst Rohkostteller mit Dipp	Speckzopf Früchte	Cornflakes mit Joghurt Früchte	Kernbrötli mit Frischkäse Gurkenrädli

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 8

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Spaghetti al Tonno Caprese Salat	Älplermakkaronen Mit Apfelmousse Maisalat	Vollkornnudel Auflauf mit Peperoni & Auberginen	Asia Wok Pfanne (Crevetten) Gemüse	Ebly Quorngeschnetzeltes Hüttenkäse
Zvieri	Selbstgemachte Rüebli muffin Früchte	Joghurt mit Cornflakes Früchte	Häxenzwieback Früchte	Hummus Cracker Rohkost	Früchte Smoothie Cracker

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 9

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Kartoffel Auflauf mit Feta und Tomaten	Reis Brätkügeli mit Pastetli Erbsi/ Rüebli	Ebly mit Fischstäbchen Rahmspinat	Züri Gschnetzelttes mit Tofu & Pilzen	Toast Hawai Rohkost
Zvieri	Knäckebrot mit Kirrikäsli Rohkostteller	Birchermüesli Früchte	Toast mit Avocadoaufstrich Rohkost	Früchte / Gemüsebrötli selbstgemacht	Fruchtsalat und Cracker

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 10



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Cuscus Onepot mit Gemüse & Lachs	Penne Amatriciana Tomatensauce (mit Speck) Griechischer Salat	Fajitaplausch	Süsskartoffel / Kichererbsen Curry	Ebly mit Pouletbrüstli an Rahmsauce Blumenkohl
Zvieri	Maiswaffeln mit Frischkäse Gurkenrädli	Olive, Käse und Crissini Früchte	Selbstgemachte Brötli Rohkost	Farmerstängel Früchte	Früchtechips selbstgemacht Cracker

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 11

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Pizza mit diversen Vegi Belegen Gemischter Salat	Salzkartoffeln Kabeljau Filet Blattspinat	Polenta mit Rindsgeschnetztes und Tomatensauce Frische Karotten	Gnocchi an Rahmsauce Gemüse im Ofen	Würstli / Pasta Gratin Gemischter Salat
Zvieri	Birchermüesli Früchte	Selbstgemachtes Bananenbrot	Microc mit Aufstrich Früchte	Darvida Hummus Sandwiches	Microc mit Butter & Konfi Früchte

Deklaration

Einkauf Migros / Coop

Fleisch > CH
Fisch > CH / D
Backwaren > CH / D

Menü mit Fleisch

Menü mit Fisch

Vegi Menü

Menü variabel Vegi oder Fleisch

Menüplan MiniKita Woche 12

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	Reis Geschnetzeltes mit Zitronenrahmsauce Zucchetti	Knöpfli Stroganoff mit Rübli, Peperoni, Pilz und Gürkli	Pommes Duchesse Fischstäbchen Gurkensalat	Pasta Auflauf mit Schinken und Broccoli	Rösti & Rührrei Rohkost
Zvieri	Olivenvrot mit Frischkäse	Pizza Schnecken	Cracker mit Aufstrich	French Toast Früchte	Porridge mit Apfelzimt

Deklaration	Einkauf Migros / Coop
<p>Fleisch > CH Fisch > CH / D Backwaren > CH / D</p> <p>Menü mit Fleisch</p> <p>Menü mit Fisch</p> <p>Vegi Menü</p> <p>Menü variabel Vegi oder Fleisch</p>	