

# Menüplan

KW 45

Montag, 03.11.2025

*Suppe/ Salate und Rohkost dazu Kerne/ Samen*

**Tandoori-Chicken**   
**Bio Basmatireis**    
**Glasierte Rüebliwürfel**    
**Gurken-Raita** 

Dienstag 04.11.2025

*Suppe/ Salate und Rohkost dazu Kerne/ Samen*

**Crispy Tofu Ecken**   
**Bio-Vollkorn-Bulgur**   
**Peperonata**  

Mittwoch 05.11.2025

*Suppe/ Salate und Rohkost dazu Kerne/ Samen*

**Ungarisches Rindsgulasch**    
**Bio Knospe-Spätzli**    
**Rahm-Wirsing** 

Donnerstag 06.11.2025

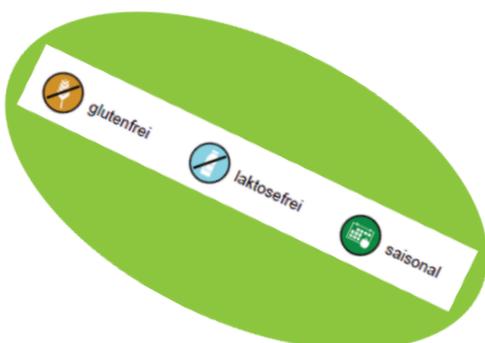
*Suppe/ Salate und Rohkost dazu Kerne/ Samen*

**Paniertes mit Tomate gefülltes Soja-Schnitzel**  
**Gersten-Gemüse-Pilaw**   
**Gelbe Bohnen**  

Freitag 07.11.2025

*Suppe/ Salate und Rohkost*

**Kalbs-Kebab**    
**Vollkorn Fladenbrot**   
**Weiss- und Rotkabbis**    
**Tzatziki**



# Wochenplan Zvieri

KW 45

Vom 03.11.25 - 07.11.25

**Montag**

**Bagel Belegt nach Wahl**

**Dienstag**

**Gemüsesticks mit Humus**

**Donnerstag**

**Porridge mit Fruchtigen Toppings**

**Freitag**

**Vegetarische Wraps**