

Woche 43

Menüplan vom 21. Oktober bis 25. Oktober 2024

Marktkorb	Früchte ungerüstet	Salat & Nüsse ungerüstet	Gemüse ungerüstet	Gerüstete Produkte & Nüsse
-----------	--------------------	--------------------------	-------------------	----------------------------

Mo 21.10.	<ul style="list-style-type: none"> ___ Äpfel (1 kg) ___ Clementinen (1 kg) ___ Kiwi (1 kg) ___ Zitrone (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Friseesalat (1 Stk) ___ Eisbergsalat (1 Stk) ___ Lollo grün (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Karotten (1 kg) ___ Kartoffeln (selber kochen) (500 g) ___ Weisse Råben zum Schnitzen (1 Stk) ___ Tomaten (1 kg) ___ Gurke (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Studentenfutter (200 g) ___ Mandeln (500 g) ___ Baumnüsse (500 g)
------------------	---	--	---	---

Di 22.10.	<ul style="list-style-type: none"> ___ Äpfel (1 kg) ___ Bananen (Fairtrade) (Bund) ___ Kiwi (1 kg) ___ Pflaumen (1 kg) ___ Clementinen (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Kopfsalat (1 Stk) ___ Eisbergsalat (1 Stk) ___ Chicoree (500 g) ___ Lollo grün (1 Stk) ___ Friseesalat (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Gurke (1 Stk) ___ Karotten (1 kg) ___ Weisse Råben zum Schnitzen (1 Stk) ___ Tomaten (1 kg) ___ Fenchel (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Mischsalat Filante (500 g) ___ Eisbergsalat fixfertig (500 g) ___ Rebli geraffelt (200 g) ___ Mischsalat Lieblich (500 g) ___ Kabis weiss geraffelt (200 g)
------------------	---	---	--	---

Mi 23.10.	<ul style="list-style-type: none"> ___ Bio Kiwi (1 kg) ___ Bio Pflaumen (1 kg) ___ Bio Äpfel (1 kg) ___ Bio Trauben blau (500 g) ___ Bio Clementinen (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Bio Eisbergsalat (1 Stk) ___ Friseesalat (1 Stk) ___ Bio Saisonsalat (1 Stk) ___ Chicoree (500 g) ___ Lollo grün (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Bio Gurke (1 Stk) ___ Bio Karotten (1 kg) ___ Weisse Råben zum Schnitzen (1 Stk) ___ Tomaten (1 kg) ___ Bio Fenchel (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Gemusesticks (1 kg) ___ Eisbergsalat fixfertig (500 g) ___ Chinakohl fixfertig (500 g) ___ Lattich fixfertig (500 g) ___ Kabis weiss geraffelt (500 g)
------------------	---	---	--	--

Do 24.10.	<ul style="list-style-type: none"> ___ Äpfel (1 kg) ___ Kiwi (1 kg) ___ Trauben blau (500 g) ___ Pflaumen (1 kg) ___ Clementinen (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Eisbergsalat (1 Stk) ___ Chicoree (500 g) ___ Friseesalat (1 Stk) ___ Lollo grün (1 Stk) ___ Kopfsalat (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Karotten (1 kg) ___ Gurke (1 Stk) ___ Weisse Råben zum Schnitzen (1 Stk) ___ Tomaten (1 kg) ___ Fenchel (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Eisbergsalat fixfertig (500 g) ___ Rebli geraffelt (500 g) ___ Chinakohl fixfertig (500 g) ___ Lattich fixfertig (500 g) ___ Kabis weiss geraffelt (500 g)
------------------	--	---	--	--

Fr 25.10.	<ul style="list-style-type: none"> ___ Bio Kiwi (1 kg) ___ Bio Trauben blau (500 g) ___ Bio Pflaumen (1 kg) ___ Bio Äpfel (1 kg) ___ Bio Clementinen (1 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Chicoree (500 g) ___ Friseesalat (1 Stk) ___ Lollo grün (1 Stk) ___ Bio Saisonsalat (1 Stk) ___ Bio Friseesalat (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Bio Karotten (1 kg) ___ Bio Gurke (1 Stk) ___ Bio Fenchel (1 kg) ___ Tomaten (1 kg) ___ Weisse Råben zum Schnitzen (1 Stk) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ Gemusesticks (1 kg) ___ Kabis weiss geraffelt (500 g) ___ Eisbergsalat fixfertig (500 g) ___ Chinakohl fixfertig (500 g) ___ Lattich fixfertig (500 g)
------------------	---	--	--	--

menuandmore verwendet ausschliesslich Schweizer Fleisch und Gefugel.

Legende: ohne Gluten ohne Laktose saisonal

Fur Informationen zu Allergenen geben ihnen die Mitarbeitenden Auskunft.