

Woche 41

Menüplan vom 06. Oktober bis 10. Oktober 2025

Marktkorb	Früchte ungerüstet (Preis je Kg)	Salat & Nüsse ungerüstet (Preis je Kg)	Gemüse ungerüstet (Preis je Kg)	Gerüstete Produkte & Nüsse (Preis je Stk)
Mo 06.10.	_____ Äpfel (1 kg)    _____ Zitrone (1 Stk)    _____ Birnen (1 kg)    _____ Pflaumen (1 kg)    _____ Datteln (1 kg)   	_____ Friseesalat (1 Stk)    _____ Lollo grün (1 Stk)    _____ Mandeln geschält (500 g)    _____ Eisbergsalat (1 Stk)    _____ Baumnüsse (500 g)   	_____ Karotten (1 kg)    _____ Gurke (1 Stk)   _____ Kartoffeln (selber kochen) (500 g)   _____ Peperoni (1 kg)    _____ Kohlrabi (1 kg)   	_____ Studentenfutter (200 g)   _____ Kernemix geröstet (200 g)  
Di 07.10.	_____ Äpfel (1 kg)    _____ Pflaumen (1 kg)    _____ Birnen (1 kg)    _____ Bananen (Fairtrade) (Bund)   _____ Kiwi (1 kg)   	_____ Kopfsalat (1 Stk)    _____ Lattichsalat (1 Stk)    _____ Eisbergsalat (1 Stk)    _____ Lollo grün (1 Stk)    _____ Friseesalat (1 Stk)   	_____ Gurke (1 Stk)   _____ Karotten (1 kg)    _____ Cherrytomaten (250 g)    _____ Peperoni (1 kg)    _____ Kohlrabi (1 kg)   	_____ Eisbergsalat fixfertig (500 g)    _____ Rüebli geraffelt (200 g)    _____ Mischsalat Filante (500 g)    _____ Mischsalat Lieblich (500 g)    _____ Sellerie geraffelt (200 g)   
Mi 08.10.	_____ Bio-Äpfel (1 kg)    _____ Bio-Kiwi (1 kg)    _____ Bio-Birnen (1 kg)    _____ Bananen (Fairtrade) (Bund)   _____ Bio-Pflaumen (1 kg)   	_____ Lattichsalat (1 Stk)    _____ Lollo grün (1 Stk)    _____ Bio-Eisbergsalat (1 Stk)    _____ Bio-Saisonsalat (1 Stk)    _____ Friseesalat (1 Stk)   	_____ Bio-Gurke (1 Stk)   _____ Bio-Karotten (1 kg)    _____ Cherrytomaten (250 g)    _____ Bio-Peperoni (1 kg)    _____ Kohlrabi (1 kg)   	_____ Gemüsesticks (1 kg)    _____ Eisbergsalat fixfertig (500 g)    _____ Lollo rosso fixfertig (500 g)    _____ Kopfsalat fixfertig (500 g)    _____ Sellerie geraffelt (500 g)   
Do 09.10.	_____ Äpfel (1 kg)    _____ Pflaumen (1 kg)    _____ Birnen (1 kg)    _____ Bananen (Fairtrade) (Bund)   _____ Ananas (1 Stk)   	_____ Kopfsalat (1 Stk)    _____ Lollo grün (1 Stk)    _____ Eisbergsalat (1 Stk)    _____ Lattichsalat (1 Stk)    _____ Friseesalat (1 Stk)   	_____ Cherrytomaten (250 g)    _____ Karotten (1 kg)    _____ Gurke (1 Stk)   _____ Peperoni (1 kg)    _____ Rettich (1 Stk)   	_____ Eisbergsalat fixfertig (500 g)    _____ Rüebli geraffelt (500 g)    _____ Lollo rosso fixfertig (500 g)    _____ Kopfsalat fixfertig (500 g)    _____ Sellerie geraffelt (500 g)   
Fr 10.10.	_____ Bio-Äpfel (1 kg)    _____ Bio-Pflaumen (1 kg)    _____ Bio-Birnen (1 kg)    _____ Bananen (Fairtrade) (Bund)   _____ Ananas (1 Stk)   	_____ Lattichsalat (1 Stk)    _____ Friseesalat (1 Stk)    _____ Lollo grün (1 Stk)    _____ Bio-Eisbergsalat (1 Stk)    _____ Bio-Saisonsalat (1 Stk)   	_____ Bio-Karotten (1 kg)    _____ Bio-Gurke (1 Stk)   _____ Cherrytomaten (250 g)    _____ Rettich (1 Stk)    _____ Bio-Peperoni (1 kg)   	_____ Gemüsesticks (1 kg)    _____ Sellerie geraffelt (500 g)    _____ Eisbergsalat fixfertig (500 g)    _____ Kopfsalat fixfertig (500 g)    _____ Lollo rosso fixfertig (500 g)   

menuandmore verwendet ausschliesslich Schweizer Fleisch und Geflügel.

Legende:  ohne Gluten  ohne Laktose  saisonal

Für Informationen zu Allergenen geben ihnen die Mitarbeitenden Auskunft.

