

Menüplan Solothurn

Oktober 2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Basis: Vollkornbrot, Brot, Butter, Konfitüre, Honig, Milch, Kaffee, Ovomaltine, Joghurt, Birchermüsli. Am Sonntag selbstgebackener Zopf						
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Szegediner Gulasch • Salzkartoffeln • Gedämpfte Apfelhälften 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsepastetli • Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rindsaftplätzli • Nudeln • Rosenkohl • Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaninchen • Kartoffelstock • Bohnen • Rüblisalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Fischfilet mit Apfelschnitz • Savoyer-kartoffeln • Broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Schweinsragout • Knöpfli • Blattspinat • Randensalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsbrustschnitten Marietta • Reis • Gedämpfte Rübli
Tipps	<i>So essen auch Kinder das Sauerkraut gerne.</i>		<i>Mit anderem Gemüse zubereiten.</i>	<i>Kaninchen durch Lammkotelette ersetzen.</i>		<i>Anstelle von Schweinefleisch Pouletfleisch verwenden.</i>	
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Fotzelschnitte mit Zwetschgenkompott 	<ul style="list-style-type: none"> • Gschmetter • Rauchwürstli • Nüsslisalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Auflauf mit altbackenem Brot • Endiviesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Birnenwähe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi tre stagioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Hausgemachte pikante Wähe • Grüner Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostbröckli , Ei, Gurken, Brot
Tipps		<i>Nüsslisalat als Vorspeise geben. Vegetarisches Essen</i>		<i>Anstelle Birnen Äpfel verwenden</i>			
Dessert	Vanillecrème	Himbeerquark	Nideläpfel	Süssmostcreme	Schokoladencreme	Früchte	Zwetschgencreme
Zwischen-Mahlzeiten	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Naturjoghurt • Früchte • Brot • Schokoladenriegel • Nüsse • Getreideriegel 						
Tipps							
Getränke	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Tee • Süssmost • Wasser • Kaffee • Milch heiss oder kalt 						

