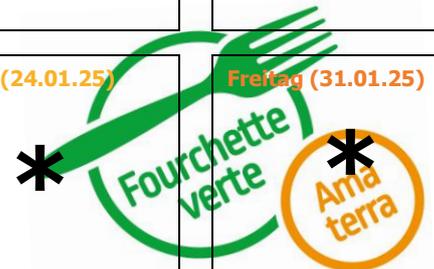




## Menüplan icity-Januar 2025

Woche 01	Woche 02	Woche 03	Woche 04	Woche 05
	<p><b>Montag (06.01.25)</b></p> <p>Gemischter Salat</p> <p><b>Äplemagronen (mit Apfelmus als Beilage)</b></p>	<p><b>Montag (13.01.25)</b></p> <p>Tomaten-Mozzarella Salat</p> <p>Couscous mit pouletgeschnetzeltes und gedämpften Gemüse (Zucchini, Rüeblü und Kichererbsen)</p>	<p><b>Montag (20.01.25)</b></p> <p>Karottensalat mit wenig Zitronensaft und etwas Öl</p> <p>Gemüse-Quiche, mit Rüeblü, Zucchini und Spinat</p>	<p><b>Montag (27.01.25)</b></p> <p>Blattsalat mit kleinen geschnittenen Tomaten und Gurken</p> <p>Pouletgeschnetzeltes mit Gemüse-Reis und gedünstetem Brokkoli</p>
	<p><b>Dienstag (07.01.25)</b></p> <p>Rohkost Gemüse</p> <p>Kartoffelstock, Fischfilet(gedämpft) Erbsen und Rüeblü</p>	<p><b>Dienstag (14.01.25)</b></p> <p>Spaghetti mit Gemüsebolognese (Linsen, Tomaten, Zucchini)und geriebener Käse</p>	<p><b>Dienstag (21.01.25)</b></p> <p><b>Blattsalat mit Mais und mildem Balsamico-Dressing</b></p> <p><b>Raclette für Kinder (geschmolzener Käse mit gekochten Kartoffeln und gedünsteten Gemüse)</b></p>	<p><b>Dienstag (28.01.25)</b></p> <p>Rüeblüsalat mit einem spritzer Orangensaft</p> <p>Fischstäbchen (aus dem Ofen) mit Kartoffelstock und Erbsen</p>
	<p><b>Mittwoch (08.01.25)</b></p> <p>Gemischter Salat</p> <p>Gemüselasagne (Karotten, Zucchini, Tomatensauce, Bechalm)</p>	<p><b>Mittwoch (15.01.25)</b></p> <p>Kleiner Blattsalat</p> <p><b>Zürcher geschnetzeltes mit Spätzli</b></p>	<p><b>Mittwoch (22.01.25)</b></p> <p>Tomatensalat mit Basilikum und etwas Olivenöl</p> <p>Gemüse Röti mit Apfelmus und ein Dip aus Kräuterquark</p>	<p><b>Mittwoch (29.01.25)</b></p> <p>Tomaten-Gurkensalat mit Dill und einem leichtem Naturjoghurt Dressing</p> <p>Couscous-Gemüsepfanne (Zucchini, Rüeblü, Paprika etwas Kichererbsen)</p>
	<p><b>Donnerstag (09.01.25)</b></p> <p>Rohkost Gemüse</p> <p>Kichererbsen Gemüsecurry (Rüeblü, Zucchini, Paprika, Kokosmilch) mit Vollkornreis</p>	<p><b>Donnerstag (16.01.25)</b></p> <p>Gemüsepolenta mit Tomatensauce und gedünstetem Spinat</p>	<p><b>Donnerstag (23.01.25)</b></p> <p>Gurkensalat mit Naturjoghurt Dressing</p> <p>Gnocchi in einer leichten Tomatensauce mit Zucchini und Rüeblü, dazu geriebener Käse</p>	<p><b>Donnerstag (30.01.25)</b></p> <p><b>Blattsalat mit Mais und einem leichten Joghurt Dressing</b></p> <p><b>Berner Rösti mit Spiegelei und gedünstetem Gemüse ( Rüeblü und Brokkoli)</b></p>
<p><b>Freitag (03.01.25)</b></p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p><b>Freitag (10.01.25)</b></p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p><b>Freitag (17.01.25)</b></p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p><b>Freitag (24.01.25)</b></p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p><b>Freitag (31.01.25)</b></p> <p style="text-align: center;">*</p>



**Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: Schweiz**

Abweichungen werden im Tagesmenü deklariert Saisonales Obst und Gemüse: Densa Park: Gebrüder Marksteiner / Bruderholz: Birmmatherhof  
Fleischherkunft: Poulet, Lamm und Schwein: CH; Rind und Kalb: CH, Region