



Menüplan icity-Februar 2025

Woche 05	Woche 06	Woche 07	Woche 08	Woche 09
	<p>Montag (03.02.25)</p> <p>grüner Salat (mit Avocado, Tomaten, Gurken)</p> <p>Gemüse-Curry mit Reis</p>	<p>Montag (10.02.25)</p> <p>Kopfsalat, Rucola, Gurken</p> <p>Risotto mit Erbsen und Karotten</p>	<p>Montag (17.02.25)</p> <p>Rucola-Salat</p> <p>Frittata di San Marino (San Marino Omelett) mit Zucchini und Kartoffeln</p>	<p>Montag (24.02.25)</p> <p>Blattsalat</p> <p>Hähnchen-Gemüse-Pfanne (mit Erbsen, Karotten und Paprika)</p>
	<p>Dienstag (04.02.25)</p> <p>Rucola-Salat mit Kirschtomaten, Parmesan und einem Balsamico-Dressing</p> <p>Gemüse-Lasagne mit Zucchini, Auberginen, Karotten und einer leichten Tomatensauce</p>	<p>Dienstag (11.02.25)</p> <p>Tomaten-Mozzarella-Salat</p> <p>Veggie-Burger (aus Kichererbsen) mit Kartoffelspalten</p>	<p>Dienstag (18.02.25)</p> <p>Karottensalat</p> <p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Käse</p>	<p>Dienstag (25.02.25)</p> <p>Selbstgemachte Pizza</p>
	<p>Mittwoch (05.02.25)</p> <p>Tomaten-Gurken-Salat mit roten Zwiebeln, etwas Olivenöl und Zitronensaft</p> <p>Linsensuppe mit Karotten, Sellerie und Lauch</p>	<p>Mittwoch (12.02.25)</p> <p>Karotten- und Mais-Salat</p> <p>Torta di Riso (Reiskuchen)</p>	<p>Mittwoch (19.02.25)</p> <p>Hähnchen-Reis-Pfanne mit Erbsen und Paprika</p>	<p>Mittwoch (26.02.25)</p> <p>Karottensalat</p> <p>Gebackener Fisch mit Kartoffelpüree, grünen Bohnen</p>
	<p>Donnerstag (06.02.25)</p> <p>gemischter Salat mit Olivenöl und Balsamico</p> <p>Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce</p>	<p>Donnerstag (13.02.25)</p> <p>Bohnensalat (z.B. grüne Bohnen, Zwiebeln, Paprika)</p> <p>Gebackene Süßkartoffeln</p>	<p>Donnerstag (20.02.25)</p> <p>Fenchelsalat</p> <p>Lachs mit Reis und Brokkoli</p>	<p>Donnerstag (27.02.25)</p> <p>Vollkornpasta mit Tomatensauce, Mozzarella und gedämpftem Brokkoli</p>
<p>Freitag (31.01.25)</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Freitag (07.02.25)</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Freitag (14.02.25)</p> <p>Rucola-Cashew-Salat</p> <p>Pasta mit Tomatensauce und Mozzarella</p>	<p>Freitag (21.02.25)</p> <p>Gemischten Salat</p> <p>Pfannkuchen (ohne Sirup) mit Apfelmus</p>	<p>Freitag (28.02.25)</p> <p>Tomaten-Gurkensalat</p> <p>Vegetarische Quiche mit Spinat und Feta</p>

Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: San Marino

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