



Montag 03.12.18

Vollkornpasta Tonno

mit Thunfisch, Kapern, Zwiebel
geschälte Tomaten, Knoblauch)

Beilage/Nachspeise

grüner Salat

(Salz, Olivenöl, Weisswein-
essig)

Dienstag 04.12.18

Kartoffel-Kürbis-Eintopf

mit Brotcroutons
(Sellerie, Kartoffeln, Karotten,
Salz, Zwiebeln, Muskatkürbis,
Zucker, Rapsöl)

Beilage/Nachspeise

Apfelkuchen
(frische Äpfel, Zimt, Zucker,
Butter, Vanille, Weizenmehl)

Mittwoch 05.12.18

Lasagne

(gem. Hackfleisch, Zwiebeln,
Salz, Karotten, Tomatensoße,
Mozarella, Rapsöl)

Beilage/Nachspeise

frisches Obst

Donnerstag 06.12.18

Spaghetti Carbonara

mit Speck, Parmesan, Eigelb

Beilage/Nachspeise

Tomatensalat
(Salz, Olivenöl, Weisswein-
essig, Zwiebeln, Oregano)

Freitag 07.12.18

Gemüse-Reis

div. Gemüse, Olivenöl, Salz,
Basmatireis

Beilage/Nachspeise

Naturjoghurt mit Früchten und
Lebkuchenstreusel

Bei Vegetariern werden Fisch-und Fleischspeisen durch Gemüse der Saison ersetzt.

Bei Moslems wird Schweinefleisch durch Rind-oder Putenfleisch ersetzt.