



Autor: Royal Rangers Schweiz, gemäss Planung RR-Europe

Stand: 10.12.2023

Publikation: Leiterbereich, Website

Diese Liste kann laufend angepasst werden und ist ohne Gewähr.

Menuplanung:

Wochenplan glutenfrei

Montag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Pouletbrust, Margarine, Peperoni, Konfitüre, Fruchtjoghurt	Schweinefleischartopf, Essiggurken, Wassermelone	Pouletsandwich mit Gurken und Ketchup, Alpro-Sojadessert

Dienstag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Margarine, Käse, Fruchtkonfitüre, Tomate, Corn Flakes mit Milch	Gebatene Hühnerkeule, Kartoffeln mit Petersilie, Karotten, Mais, salziger Taler	Teigwaren milanesische Art, Pfirsichkompott

Mittwoch

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Salami, Margarine, Honig, Joghurt	Mediterrane Pouletstreifen, Reis mit Petersilie, Apfelsaft	Hotdog, Apfel

Donnerstag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Salami, Margarine, Schmelzkäse, Gurke, Fruchtjoghurt	Hackbraten mit Zwiebeln, Kartoffelstock, Essiggurken, Apfel	Fleischartopf mit Teigwaren, Mixed Pickles, Nektarine

Freitag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Pouletbrust, Fruchtkonfitüre, Margarine, Corn Flakes mit Milch	Pouletbrust, Reis, gedämpfte mexikanische Gemüse Mischung, Pflaume	Poulet-Pasta-Salat, glutenfreies Brot, Orangensaft

Samstag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Salami, Margarine, Schmelzkäse, Fruchtkonfitüre, Peperoni	Peperoni-Kartoffel-Gulasch, glutenfreies Brot, gemischter Salat, Apfelsaft	Chili con carne, glutenfreies Brot, Frucht

Sonntag

Morgen	Mittag	Abend
Glutenfreies Brot, Pouletbrust, Margarine, Schmelzkäse, Fruchtkonfitüre, Apfelsaft	Lunch	

Wochenplan vegetarisch

Montag

Morgen	Mittag	Abend
Vollkornbrot/Brot, Schmelzkäse, Nutella, Margarine, Peperoni, Fruchtjoghurt, Cornflakes mit Milch	Weizeneiweisseintopf, Essiggurken, Wassermelone	Gebratener-Käse-Sandwich mit Gurken und Ketchup, süßes Cottage Cheese-Dessert im Schokoladenmantel

Dienstag

Morgen	Mittag	Abend
Gipfeli, Margarine, Käse, Fruchtkonfitüre, Tomate, Schokoladenkügelchen mit Milch	Gebratener Blumenkohl, Kartoffeln mit Petersilie, Karotten, Mais, Schaumpudding	Käseteigwaren, Pfirsichkompott

Mittwoch

Morgen	Mittag	Abend
Vollkornbrot/Brot, Margarine, Honig, Nutella, Joghurt, Corn Flakes mit Milch	Mediterraner Vegi-Eintopf, Reis mit Petersilie, Getreideriegel	Vegi-Hotdog, Apfel

Donnerstag

Morgen	Mittag	Abend
Gipfeli, Gemüsepastete, Margarine, Schmelzkäse, Gurke, Fruchtjoghurt, Schokoladenkügelchen mit Milch	Soja-Hackbraten mit Zwiebeln, Kartoffelstock, Essiggurken, Apfel	Vegi-Eintopf mit Przo, Mixed Pickles, Nektarine

Freitag

Morgen	Mittag	Abend
Vollkornbrot/Brot, Käse, Fruchtkonfitüre, Margarine, Nutella, Corn Flakes mit Milch	Vegetarischer Hackbraten mit Käsesauce, Reis, gedämpfte mexikanische Gemüsemischung, Pflaume	Käse-Pasta-Salat, Gipfeli, Müesli-Snack

Samstag

Morgen	Mittag	Abend
Brot, Gemüsepastete, Margarine, Schmelzkäse, Nutella, Peperoni,	Peperoni-Kartoffel-Gulasch, Halbweissbrot, gemischter Salat, Apfelsaft	Vegetarisches Chili con carne, Vollkornbrot,

Schokoladenkugelchen mit Milch		Neapolitanische Waffel
--------------------------------	--	------------------------

Sonntag

Morgen	Mittag	Abend
Gipfeli, Schmelzkäse, Margarine, Fruchtkonfitüre, Corn Flakes mit Milch	Lunch	