





*globegarden is a great place to grow!*

# INHALT

1

**MENÜPLAN 1**

Seite 3-10

2

**MENÜPLAN 2**

Seite 11-18

3

**MENÜPLAN 3**

Seite 19-26

4

**MENÜPLAN 4**

Seite 27-34

5

**MENÜPLAN 5**

Seite 35-42

# MENÜPLAN 1

Montag

Milchreis mit Apfelmus  
Kartoffelbrei mit Pilzsauce, buntem Gemüse und Salat  
Hüttenkäse mit Darvida

Dienstag

Porridge mit Früchten  
Getreideauflauf mit Gemüsesauce, Salat und Linsen  
Vollkornbrot mit Früchten

Mittwoch

Brot mit Früchten  
Gemüselasagne mit Salat und Ei  
Darvida mit Streichkäse und Gemüsesticks

Donnerstag

Griessbrei mit Früchten  
Reis mit Hackfleischbällchen, Erbsen und Tomatensauce  
Knäckebrot mit Früchten

Freitag

Joghurt mit Obst  
Couscou-Gemüsepfanne mit Fisch und Salat  
Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks



Porridge mit Früchten

# MONTAG

Z'Nüni

## Milchreis mit Apfelmus

*Milchreis, Wasser, Milch, Zimt, Apfelmus*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Milchreis zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.

---

Z'Mittag

## Kartoffelbrei mit Pilzsauce, buntem Gemüse und Salat

*Kartoffeln (mehlig kochend), Butter, Pilze, Milch, Gemüse, Sahne, Zwiebeln*

Die Kartoffeln schälen und 30 Minuten kochen. Anschließend zerstampfen und eine Tasse heiße Milch mit einem Stück Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze und Zwiebeln schneiden. Zwiebeln andünsten, dann Pilze hinzugeben. Nach ca. 8 Minuten Sahne und Milch in gleichen Teilen hinzugeben und aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse waschen, klein schneiden und im Topf dünsten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Hüttenkäse mit Darvida

*Darvida, Hüttenkäse*

Hüttenkäse in ein Glasschälchen abfüllen und Darvida auf einem Teller bereit legen.

## Z'Nüni **Porridge mit Früchten**

*Haferflocken, Wasser, Milch, Zimt, Früchte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend die Haferflocken zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Früchte aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

## Z'Mittag **Getreideauflauf mit Gemüsesauce, Salat und Linsen**

*Ebly, Hirse oder Bulgur, Gemüse, Brühe, Salat, Linsen*

Getreide ca. 20 Minuten im Salzwasser vorkochen. Gemüse klein schneiden und  $\frac{3}{4}$  davon mit dem Getreide in eine Auflaufform geben. Käse darüber streuen und ca. 20 Minuten bei 180C im Ofen backen. Brühe in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auflösen, Gemüse dazu geben, aufkochen und anschließend pürieren. Bei Bedarf Wasser dazu geben, sodass es eine Sauce wird. Salat waschen und zubereiten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

## Z'Vieri **Vollkornbrot mit Früchten**

*Vollkornbrot, Früchte*

Vollkornbrot aufschneiden, Früchte ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

# MITTWOCH

Z'Nüni

## Brot mit Früchten

*Brot, Früchte*

Brot aufschneiden, Früchte ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

Z'Mittag

## Gemüselasagne mit Ei

*Gemüse, Zwiebeln, Mehl, Butter, Teigplatten, Milch, Tomatenpüree, Reibkäse, Salat, Ei*

Gemüse waschen, klein schneiden und mit Zwiebel anbraten. Mit Tomatenpüree ablöschen. Butter schmelzen, Mehl hinzugeben und mit Milch ablöschen unter ständigem rühren. In einer Auflaufform abwechselnd die Gemüse-Tomatensoße, Béchamel Sauce und Teigplatten aufschichten. Mit den Soßen enden und mit Reibekäse bestreuen. Im Ofen bei 180C für 40 Minuten backen. Eier in heißem Wasser für 10 Minuten kochen, abkühlen und aufschneiden. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Darvida mit Streichkäse und Gemüsesticks

*Darvida, Streichkäse, Karotten, Gurke*

Darvida mit Streichkäse bestreichen und auf einem Teller anrichten. Gurke und Karotten waschen, in Sticks schneiden und in einer Schüssel anrichten.



Gemüselasagne

# DONNERSTAG

**Z'Nüni**

## **Griessbrei mit Früchten**

*Griessbrei, Früchte, Zimt, Früchte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Grieß zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Früchte aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

**Z'Mittag**

## **Reis mit Hackfleischbällchen, Erbsen und Tomatensauce**

*Hackfleisch, Zwiebeln, Getrocknetes Brot, Ei, Reis, Erbsen, Tomatenpüree, Kräuter, Salat*

Gemüse waschen, klein schneiden und mit Zwiebel anbraten. Mit Tomatenpüree ablöschen. Butter schmelzen, Mehl hinzugeben und mit Milch ablöschen unter ständigem rühren. In einer Auflaufform abwechselnd die Gemüse-Tomatensoße, Béchamel Sauce und Teigplatten aufschichten. Mit den Soßen enden und mit Reibekäse bestreuen. Im Ofen bei 180C für 40 Minuten backen. Eier in heißem Wasser für 10 Minuten kochen, abkühlen und aufschneiden. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

**Z'Vieri**

## **Knäckebrot mit Früchten**

*Vollkornbrot, Früchte*

Knäckebrot anrichten. Früchte waschen und aufschneiden.

## Z'Nüni **Joghurt mit Früchten**

*Joghurt, Früchte*

Joghurt in einer Schüssel anrichten. Obst waschen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten.

---

## Z'Mittag **Couscous-Gemüsepfanne mit Fisch und Salat**

*Gemüse, Zwiebeln, Mehl, Butter, Teigplatten, Milch, Tomatenpüree, Reibkäse, Salat, Ei*

Couscous in heißes Wasser geben und 15 Minuten quellen lassen. Gemüse waschen und klein schneiden. Anschließend anbraten und den Couscous dazu geben. Den Fisch waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

## Z'Vieri **Gemügesticks mit Kräuterjoghurt**

*Couscous, Gemüse, Fisch, Salat*

Joghurt mit den gehackten Kräutern und etwas Salz mischen. Gurke und Karotte waschen und in Sticks schneiden.

# MENÜPLAN 2

Montag

Porridge mit Früchten  
Spaghetti mit Pesto und Saisonsalat  
Gemüse-Brot-Spiesse mit Joghurtdip

Dienstag

Milchreis mit Früchten  
Ebly-Gemüse-Pfanne mit Käse, Quark und Saisonsalat  
Brot mit Frischkäse und Früchten

Mittwoch

Brot mit Früchten  
Gnocchi mit Tomatensauce, Tofu und Gemüse  
Joghurt mit Getreideflocken und Früchten

Donnerstag

Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks  
Schinken-Lauch-Rolle mit Salzkartoffeln, Hüttenkäse und Salat  
Darvida mit Streichkäse und Früchten

Freitag

Brot mit Frischkäse  
Gemüseschnitzel mit Reis, Currysauce und Salat  
Knäckebrötchen mit Hüttenkäse und Früchten



Gemüseschnitzel

# MONTAG

*Z'Nüni*

## **Porridge mit Früchten**

*Haferflocken, Wasser, Milch, Zimt, Früchte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend die Haferflocken zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Früchte aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

*Z'Mittag*

## **Spaghetti mit Pesto und Saisonsalat**

*Spagetti, Pesto (grün/rot), Salat oder Gemüse*

In einem Topf Wasser aufsetzen, salzen und wenn es kocht Spagetti für ca. 8 Minuten kochen. Pesto in Schalen abfüllen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## **Gemüse-Brot-Spiesse mit Joghurtdip**

*Gurke, Cocktailtomate, Paprika, Joghurt, Kräuter*

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Brot ebenso in Würfel schneiden. Gemüse und Brot auf Zahnstocher aufspießen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und in Schale abfüllen.



Pasta mit Pesto

# DIENSTAG

Z'Nüni

## Milchreis mit Früchten

*Milchreis, Wasser, Milch, Zimt, Früchte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend die Haferflocken zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Früchte aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

Z'Mittag

## Ebly-Gemüse-Pfanne mit Käse, Quark und Saisonsalat

*Ebly, Gemüse, Brühe, Salat, Quark, Käse*

Ebly ca. 10 Minuten im Salzwasser kochen. Gemüse klein schneiden und mit dem Ebly in einer Pfanne anbraten. Käse aufschneiden und anrichten. Quark mit Milch glatt rühren und in eine Schale abfüllen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Brot mit Frischkäse und Gemüse

*Brot, Frischkäse, Gemüse*

Brot aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Früchte waschen und aufschneiden. Beides separat auf einem Teller anrichten.

Z'Nüni

## **Brot mit Frischkäse**

*Brot, Frischkäse*

Brot aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen und anrichten.

---

Z'Mittag

## **Gemüseschnitzel mit Reis, Currysauce und Salat**

*Reis, Gemüse, Curry, Milch, Salat*

Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Ggf. in Ei und Semmelbrösel panieren. In einer Pfanne anbraten. Reis in gesalzenem Wasser für ca. 20 Minuten kochen. Milch aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Curry dazu geben. Alles gut verrühren und in eine Schüssel abfüllen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben

---

Z'Vieri

## **Knäckebrot mit Hüttenkäse und Früchten**

*Knäckebrot, Hüttenkäse, Früchte*

Knäckebrot und Hüttenkäse anrichten. Früchte waschen und aufschneiden.

# DONNERSTAG

*Z'Nüni*

## **Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks**

*Brot, Früchte*

Brot aufschneiden, Gemüse ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

*Z'Mittag*

## **Schinken-Lauch-Rolle mit Salzkartoffeln und Hüttenkäse**

*Schinken, Lauch, Salzkartoffeln, Hüttenkäse, Reibkäse, Salat*

Lauch waschen und in 10cm lange Stücke schneiden. Lauch 5 Minuten im Wasserbad dünsten. Abkühlen und mit Schinken umwickeln. Anschließend in eine Auflaufform legen. Milch mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Schinken-Lauch Röllchen gießen. Mit Reibekäse bestreuen. Für 20Minuten im Ofen bei 160C backen. Kartoffeln waschen, schälen und für ca. 40 Minuten im Wasser kochen. Hüttenkäse in einer Schale anrichten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## **Darvida mit Streichkäse und Früchten**

*Darvida, Streichkäse, Früchte*

Darvida mit Streichkäse bestreichen und auf einem Teller anrichten. Früchte waschen und schneiden, dann in einer Schüssel anrichten.

*Z'Nüni*

## **Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks**

*Joghurt, Kräuter, Karotten, Gurke*

Joghurt mit den gehackten Kräutern und etwas Salz mischen. Gurke und Karotte waschen und in Sticks schneiden.

---

*Z'Mittag*

## **Gnocchi mit Tomatensauce, Gemüse und Tofu**

*Kartoffeln, gekochter Griess, Mehl, Gemüse, Tofu, Tomatensauce*

Kartoffeln zerstampfen und mit Grieß und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Anschließend eine Wurst formen und davon Gnocchi abschneiden. Diese im gesalzenen Wasserbad ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse waschen, schneiden und im Topf garen. Tomatenpüree erhitzen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Tofu abtropfen, in Scheiben schneiden und anbraten.

---

*Z'Vieri*

## **Joghurt mit Getreideflocken und Früchten**

*Joghurt, Getreideflocken, Früchte*

Joghurt in einer Schale anrichten. Getreideflocken in einer Schale anrichten. Früchte waschen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten.

# MENÜPLAN 3

Montag

Brot mit Frischkäse und Früchten  
Polenta mit Linsen, Gemüse und Saisonsalat  
Knäckebrot mit Hüttenkäse und Früchten

Dienstag

Müsli mit Joghurt und Früchten  
Nudeln mit Tomatensauce, Rüepli, Ei und Salat  
Griessbrei mit Apfelmus

Mittwoch

Milchreis mit Früchten  
Poulet mit Salzkartoffeln, Saisongemüse und Salat  
Brot mit Früchten

Donnerstag

Brot mit Früchten  
Sarma mit Salat und Käsestreifen  
Joghurt mit Getreideflocken

Freitag

Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks  
Fisch Nuggets mit Ebly und Rahmspinat  
Darvida mit Streichkäse und Früchten



Joghurt mit Getreideflocken

# MONTAG

*Z'Nüni*

## **Brot mit Frischkäse und Früchten**

*Brot, Frischkäse, Früchte*

Brot aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Früchte waschen und aufschneiden. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

*Z'Mittag*

## **Polenta mit Gemüse, Linsen und Saisonsalat**

*Polenta, Gemüse, Linsen, Salat*

Polenta ca. 20 Minuten mit Salzwasser kochen. Gemüse waschen, klein schneiden und im Topf dünsten. Linsen am Vortag einweichen. Gut abspülen und zum Gemüse geben, kurz mit dünsten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem servieren über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## **Knäckebrot mit Hüttenkäse und Früchten**

*Knäckebrot, Hüttenkäse, Früchte*

Knäckebrot und Hüttenkäse anrichten. Früchte waschen und aufschneiden.

*Z'Nüni*

## Milchreis mit Apfelmus

*Milchreis, Wasser, Milch, Zimt, Apfelmus*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Milchreis zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.

---

*Z'Mittag*

## Poulet mit Salzkartoffeln, Saisongemüse und Salat

*Poulet, Kartoffeln, Gemüse, Salat*

Poulet waschen und in Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 8 Minuten knusprig braten. Kartoffel waschen, schälen und ca. 40 Minuten im Salzwasser kochen. Gemüse waschen, klein schneiden und 10 Minuten im Topf dünsten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## Hüttenkäse mit Darvida

*Darvida, Hüttenkäse*

Hüttenkäse in ein Glasschälchen abfüllen und Darvida auf einem Teller bereit legen.

# MITTWOCH

*Z'Nüni*

## **Müsli mit Joghurt und Früchten**

*Müsli, Joghurt, Früchte*

Müsli und Joghurt in separaten Schalen anrichten. Früchte waschen, aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

*Z'Mittag*

## **Nudeln mit Tomatensauce, Rüebl, Salat und Ei**

*Nudeln, Kräuter, Ei, Salar, Zwiebeln*

Nudeln im kochenden Salzwasser 8 Minuten kochen. Gehackte Tomaten mit Zwiebel anbraten und aufkochen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten waschen, schälen und in Ringe schneiden. Im Salzwasser 10 Minuten dünsten. Eier im kochenden Wasser 10 Minuten hart kochen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## **Griessbrei mit Apfelmus**

*Griess, Milch, Zimt*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Grieß zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.



Nudeln mit Tomatensauce

# DONNERSTAG

Z'Nüni

## Brot mit Früchten

*Brot, Früchte*

Brot aufschneiden. Früchte waschen und aufschneiden. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

Z'Mittag

## Sarma mit Salat und Käsestreifen

*Mangold/ Krautstiel, Reis, Salat, Käse*

Mangold unterhalb des Blattes abschneiden. Steil fein schneiden und mit Zwiebeln anbraten, zur Seite stellen. Mangoldblätter im Wasserbad ca. 2 Minuten blanchieren. Reis mit dem Mangoldstiel-Zwiebel-Masse mischen und auf die blanchierten Blätter geben, zusammenrollen. Anschließend im Topf mit etwas Salzwasser für ca. 20 Minuten dünsten. Käse in Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Joghurt mit Getreideflocken und Früchten

*Joghurt, Getreideflocken, Früchte*

Joghurt in einer Schale anrichten. Getreideflocken in einer Schale anrichten. Früchte waschen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten.

*Z'Nüni*

## **Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks**

*Joghurt, Kräuter, Gurke, Karotte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Milchreis zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.

---

*Z'Mittag*

## **Fisch Nuggets mit Ebly, Rahmspinat und Gemüsesticks**

*Ebly, Spinat, Rahm, Gemüse, Zwiebeln, Fischstäbchen*

Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech legen und ca. 20 Minuten bei 160C im Backofen backen. Ebly in gesalzenem Wasser für 10 Minuten kochen. Spinat mit Zwiebeln andünsten und mit Rahm ablöschen. Ggf. pürieren. Gemüse waschen und aufschneiden in Sticks.

---

*Z'Vieri*

## **Darvida mit Streichkäse und Gemüsesticks**

*Darvida, Hüttenkäse*

Darvida mit Streichkäse bestreichen und auf einem Teller anrichten. Früchte waschen, schneiden und auf einem Teller anrichten. Gemüse schneiden und auf einem Teller anrichten.

# MENÜPLAN 4

Montag

Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks  
Kartoffeln-Gemüse-Gratin mit Käse und Saisonsalat  
Darvida mit Streichkäse und Früchten

Dienstag

Milchreis mit Apfelmus  
Penne mit Tomatensauce, Reibkäse, Gemüse und Salat  
Knäckebrot mit Hüttenkäse und Früchten

Mittwoch

Porridge mit Rosinen  
Gemüespätzli mit Fleisch und Saisonsalat  
Vollkornbrot mit Früchten

Donnerstag

Griessbrei mit Früchten  
Gemüsewähe mit Salat und Ei  
Joghurt mit Getreideflocken und Früchten

Freitag

Brot mit Früchten  
Risotto mit Pilzen, Gemüsesticks und Quark  
Joghurt mit Getreideflocken und Früchten



Brot mit Frischkäse und Früchten

# MONTAG

**Z'Nüni**

## **Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks**

*Joghurt, Kräuter, Gemüse*

Joghurt mit den gehackten Kräutern und etwas Salz mischen. Gurke und Karotte waschen und in Sticks schneiden.

---

**Z'Mittag**

## **Kartoffeln-Gemüse-Gratin mit Käse und Salat**

*Kartoffeln, Gemüse, Milch, Rahm, Reibkäse, Salat*

Kartoffeln waschen, schälen und im Salzwasser 20 Minuten vorkochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit den Kartoffeln in einer Auflaufform schichten und mit Milch übergießen. Mit Salz und Pfeffer sowie Reibekäse bestreuen und für 30 Minuten im Backofen überbacken. Käse in Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben

---

**Z'Vieri**

## **Darvida mit Streichkäse und Früchten**

*Darvida, Streichkäse, Früchte*

Darvida mit Streichkäse bestreichen und auf einem Teller anrichten. Früchte waschen, schneiden und auf einem Teller anrichten.

Z'Nüni

## Milchreis mit Apfelmus

*Milchreis, Wasser, Milch, Zimt, Apfelmus*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Milchreis zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.

---

Z'Mittag

## Penne mit Tomatensauce, Reibkäse, Gemüse und Salat

*Penne, Kräuter, Tomaten, Zwiebeln, Gemüse, Salat*

Penne im kochenden Salzwasser 8 Minuten kochen. Gehackte Tomaten mit Zwiebel anbraten und aufkochen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse waschen, schälen und in Stücke schneiden. Im Salzwasser 10 Minuten dünsten. Reibekäse in einer Schale anrichten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Knäckebrot mit Hüttenkäse und Früchten

*Knäckebrot, Hüttenkäse, Früchte*

Knäckebrot und Hüttenkäse anrichten. Früchte waschen und aufschneiden.

# MITTWOCH

**Z'Nüni**

## **Porrdige mit Rosinen**

*Haferflocken, Milch, Zimt, Rosinen*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend die Haferflocken zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Rosinen in einer Schale anrichten.

---

**Z'Mittag**

## **Gemüsespätzli mit Fleisch und Salat**

*Kartoffeln (mehlig kochend), Butter, Pilze, Milch, Gemüse, Sahne, Zwiebeln*

Gemüse waschen, klein schneiden und 10 Minuten im Topf dünsten. Anschließend pürieren. Mit Mehl und Ei mischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Im heißen Wasserbad mithilfe der Spätzlereibe für ca. 5 Minuten Spätzle kochen. Fleisch waschen und in Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 8 Minuten knusprig braten. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

**Z'Vieri**

## **Vollkornbrot mit Früchten**

*Vollkornbrot, Früchte*

Vollkornbrot aufschneiden, Früchte ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

## Z'Nüni **Griessbrei mit Früchten**

*Griess, Milch, Zimt, Früchte*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Grieß zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Früchte aufschneiden und auf einem Teller ansprechend anrichten.

---

## Z'Mittag **Gemüsewähe mit Salat und Ei**

*Blätterteig, Gemüse, Salat, Ei*

Gemüse waschen, klein schneiden. Blätterteig in einer Form auslegen. Gemüse darüber verteilen und mit etwas Milch begießen. Salz und Pfeffer sowie Reibekäse darüber streuen. Eier für 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

## Z'Vieri **Joghurt mit Getreideflocken und Früchten**

*Joghurt, getreideflocken, Früchte*

Joghurt in einer Schale anrichten. Getreideflocken in einer Schale anrichten. Früchte waschen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten.

# FREITAG

Z'Nüni

## Brot mit Früchten

*Brot, Früchte*

Brot aufschneiden, Früchte ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

Z'Mittag

## Risotto mit Pilzen, Gemügesticks und Quark

*Risotto, Pilze, Butter, Parmesan, Quark, Gemüse*

Risotto mit Salzwasser unter ständigem Rühren kochen. Pilze klein schneiden mit Zwiebeln anbraten und zu dem Risottoreis geben. Abschließend ein Stück Butter und Parmesankäse gerieben dazu geben und alles miteinander verrühren. Gemüse waschen und aufschneiden in Sticks. Quark mit Milch glattrühren und in eine Schüssel geben.

---

Z'Vieri

## Brot mit Frischkäse und Früchten

*Brot, Frischkäse, Früchte*

Brot aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Früchte waschen und aufschneiden. Beides separat auf einem Teller anrichten.



Risotto mit Pilzen

# MENÜPLAN 5

Montag

Brot mit Früchten  
Zucchiniomelett mit Rüeblisalat  
Joghurt mit Getreideflocken

Dienstag

Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks  
Pasta mit Pesto, rohem Gemüse und Salat  
Darvida mit Streichkäse und Früchten

Mittwoch

Milchreis mit Apfelmus  
Vollkornteigpizza mit Gemüsebelag und Saisonsalat  
Knäckebrötchen mit Hüttenkäse und Früchten

Donnerstag

Porridge mit Rosinen  
Quinoa-Auflauf mit Gemüse und Salat  
Käse-Frucht-Spiesse mit Darvida

Freitag

Vollkornbrot mit Früchten  
Wüstli im Vollkornteig mit Gemüsesalat  
Brot mit Gemüsespießen und Joghurtdip



Fruchtspieße

# MONTAG

Z'Nüni

## Brot mit Früchten

*Brot, Früchte*

Brot aufschneiden, Früchte ebenso. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

Z'Mittag

## Zucchini-Omelett mit Rüeblisalat

*Zucchini, Ei, Mehl, Karotten*

Zucchini waschen und klein raspeln. Mit Ei und etwas Mehl vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. In einer heißen Pfanne mit Öl wie Pfannkuchen kleine Omelette braten. Karotten waschen, reiben und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Joghurt mit Getreideflocken und Früchten

*Joghurt, Getreideflocken, Früchte*

Joghurt in einer Schale anrichten. Getreideflocken in einer Schale anrichten. Früchte waschen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten.

*Z'Nüni*

## **Kräuterjoghurt mit Gemüsesticks**

*Joghurt, Kräuter, Gemüse*

Joghurt mit den gehackten Kräutern und etwas Salz mischen. Gurke und Karotte waschen und in Sticks schneiden.

---

*Z'Mittag*

## **Pasta mit Pesto, Gemüse und Salat**

*Pasta, Pesto, Gemüse, Salat*

Pasta in kochendem Salzwasser 8 Minuten kochen. Pesto in Schälchen anrichten. Gemüse waschen, schälen und in Sticks schneiden. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

*Z'Vieri*

## **Darvida mit Streichkäse**

*Darvida, Streichkäse*

Darvida mit Streichkäse bestreichen und auf einem Teller anrichten. Früchte waschen, schneiden und auf einem Teller anrichten.

# MITTWOCH

Z'Nüni

## Milchreis mit Apfelmus

*Milchreis, Wasser, Milch, Zimt, Apfelmus*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend den Milchreis zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben.

---

Z'Mittag

## Vollkornteigpizza mit Gemüsebelag und Saisonsalat

*Vollkornmehl, Hefe, Öl, Zucker, Tomatenpüree, Gemüse, Reibkäse, Oregano/Basilikum, Salat*

Vollkornmehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen. In diese warmes Wasser, Zucker und Hefe geben und in der Mulde mischen. Zugedeckt 15min gehen lassen. Anschließend Öl und Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen, dann auf einem Blech ausrollen. Teig mit Tomatenpüree bestreichen, Gemüse waschen klein schneiden und darauf verteilen. Reibekäse drauf streuen und im Backofen bei 180C für ca. 20 Minuten backen. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Linsen am Vortag in kaltes Wasser einlegen, gut durchspülen und über den Salat geben.

---

Z'Vieri

## Knäckebrötchen mit Hüttenkäse und Früchten

*Knäckebrötchen, Früchte, Hüttenkäse*

Knäckebrötchen und Hüttenkäse anrichten. Früchte waschen und aufschneiden.



Vollkornteigpizza

# DONNERSTAG

## Z'Nüni **Porridge mit Rosinen**

*Haferflocken, Milch, Zimt, Rosinen*

Zur Zubereitung Hälfte Wasser und Milch nutzen. Zuerst das Wasser und die Milch in einem Topf erhitzen und anschließend die Haferflocken zugeben. Nun auf mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen. Zuletzt eine Messerspitze Zimt hinzugeben. Rosinen in einer Schale anrichten.

---

## Z'Mittag **Quinoa-Auflauf mit Gemüse und Salat**

*Quinoa, Gemüse, Salat*

Quinoa 20 Minuten mit Salzwasser kochen. Gemüse waschen, klein schneiden. Mit der Quinoa zusammen in eine Auflaufform geben und etwas Gemüsebrühe hinzugießen. Salz und Pfeffer sowie Reibekäse darüber streuen und für 20 Minuten im Backofen bei 180C überbacken. Salat waschen, schneiden und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

---

## Z'Vieri **Käse-Früchte-Spiesse mit Darvida**

*Käse, Früchte, Darvida*

Früchte und Käse in mundgerechte Würfelschneiden. Diese auf einen Holzspieß aufspießen und anrichten. Darvida auf einem Teller bereit legen.

## Z'Nüni **Vollkornbrot mit Früchten**

*Vollkornbrot, Früchte*

Vollkornbrot und Früchte aufschneiden. Beides separat auf einem Teller anrichten.

---

## Z'Mittag **Würistli im Vollkornteigmantel mit Gemüsesalat**

*Würistli, Vollkornteig, Gemüse*

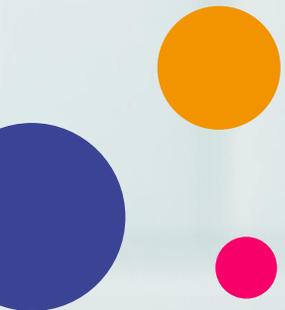
Würistli in Vollkornteig einschlagen und auf einem Blech mit Backpapier auslegen. Für 12 Minuten im Ofen bei 180C knusprig backen. Gemüse waschen und 8 Minuten im Topf garen. Abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl (ggf. etwas Senf & Honig) und Salatkräutern eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

---

## Z'Vieri **Brot mit Joghurdip und Gemüsesticks**

*Brot, Joghurt, Gemüse*

Brot aufschneiden. Joghurt mit Kräutern mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse waschen und in Sticks schneiden. Alles auf separaten Tellern/Schalen anrichten.



[www.globegarden.ch](http://www.globegarden.ch)

**globegarden**  
Childcare centres

[info@globegarden.org](mailto:info@globegarden.org)