

## 1. Woche

### Montag:

*Jause:* gemischtes Obst  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Gerstenrisotto mit Gemüse  
Quark mit Obst

### Dienstag:

*Jause:* Porridge mit Trockenobst  
*Mittagessen:* Karotten Salat  
Dinkel-Spinatspatzeln mit  
Sahne-Schinken-Sauce  
Obst

### Mittwoch:

*Jause:* Brot mit Aufstrich  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Kamut-Käsecannelloni  
Obst

### Donnerstag:

*Jause:* Gemüserohkost  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Naturschnitzel mit  
Kartoffel-Selleriepüree  
Kompott

### Freitag:

*Jause:* Kuchen  
*Mittagessen:* grüner Salat, gedünsteter  
Fenchel  
Fisch vom Rohr mit  
Couscous oder Quinoa

## 1. settimana

### Lunedì:

*Merenda:* frutta mista  
*Pranzo:* insalata mista  
orzotto con verdure  
ricotta con frutta

### Martedì:

*Merenda:* porridge con frutta secca  
*Pranzo:* insalata di carote  
gnocchetti di farro agli spinaci  
con panna e prosciutto  
frutta

### Mercoledì:

*Merenda:* pane con crema spalmabile  
insalata mista  
*Pranzo:* cannelloni con farina di kamut  
al formaggio  
frutta mista

### Giovedì:

*Merenda:* pinzimonio di verdure  
*Pranzo:* insalata mista  
scaloppina con purè di patate  
e sedano  
composta

### Venerdì:

*Merenda:* dolce/torta  
*Pranzo:* insalata, finocchi al vapore  
Pesce al forno con quinoa o  
couscous

## 1. ena

### Lunesc:

*Pandalanuef:* versura  
*marènda:* salata  
orde cun verdura  
ciot cun versura

### Merdi:

*Pandalanuef:* porridge cun versura sècia  
*marènda:* salata de carotes  
spazli de spelta da spinot  
fac ju cun brama y scinchen  
versura

### Mierculdi:

*Pandalanuef:* pan straicà  
*marènda:* salata  
cannelloni de kamut da  
ciajuel  
versura

### Juebia:

*Pandalanuef:* d'uni sort de verdura cruva  
*marènda:* salata  
snizel cun pirè de patac y  
selari  
cumpot

### Vènderdi:

*Pandalanuef:* tèurta  
*marènda:* salata vërda, fenech cuet  
pèsc ora d'èifl cun  
couscous o quinoa

## 2. Woche

### Montag:

*Jause:* Naturjoghurt mit  
Sonnenblumenkernen

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Kartoffelnocken  
Obst

### Dienstag:

*Jause:* Kuchen

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Lasagne mit Gemüse  
Apfel- oder Birnenmus

### Mittwoch:

*Jause:* gemischtes Obst

*Mittagessen:* Gemüserohkost  
Pizza Margherita  
Schokoladepudding

### Donnerstag:

*Jause:* gemischtes Obst

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Kalbsgeschnetzeltes mit  
Vollkornreis  
Kompott

### Freitag:

*Jause:* Hausgemachtes Brot

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Risotto mit Fisch

## 2. settimana

### Lunedì:

*Merenda:* yogurt naturale con semi di  
girasole

*Pranzo:* insalata mista  
gnocchi di patate  
frutta

### Martedì:

*Merenda:* dolce/torta

*Pranzo:* insalata mista  
lasagne con verdure  
mousse di mela o pera

### Mercoledì:

*Merenda:* frutta mista

*Pranzo:* pinzimonio di verdure  
pizza Margherita  
budino al cioccolato

### Giovedì:

*Merenda:* frutta mista

*Pranzo:* insalata mista  
spezzatino di vitello con riso  
integrale  
composta

### Venerdì:

*Merenda:* pane fatto in casa

*Pranzo:* insalata,  
risotto con pesce

## 2. ena

### Lunesch:

*Pandalanuef:* iogurt blanch cun sumënza  
de surëdli

*marënda:* salata  
gnoch da patac  
versura

### Mardi:

*Pandalanuef:* tëurta

*marënda:* salata  
lasanies da verdura  
jufa de mëil o pëir

### Mierculdi:

*Pandalanuef:* versura

*marënda:* d'uni sort de verdura cruva  
pizza Margherita  
budin da ciculata

### Juebia:

*Pandalanuef:* versura

*marënda:* salata  
golasc de vadel cun riji  
ntegrel  
cumpot

### Venerdì:

*Pandalanuef:* pan fat n cësa

*marënda:* salata  
rijoto cun pësc

### 3. Woche

#### Montag:

*Jause:* Naturjoghurt mit  
Sonnenblumenkerne  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Spinatnudeln  
gemischtes Obst

#### Dienstag:

*Jause:* Äpfel und Walnüsse  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Gemüsereis und Fisch  
Kuchen und Tee

#### Mittwoch:

*Jause:* Dinkelbrot mit Milch  
*Mittagessen:* Salat und gedünstete  
Brokkoli  
Hühnerschenkel mit  
Bratkartoffel  
Obst

#### Donnerstag:

*Jause:* Obst  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Römische Grießnocken  
mit Tomatensauce  
Obstsalat mit Eis

#### Freitag:

*Jause:* gemischtes Obst  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Hirse- oder  
Kichererbsen-leibchen  
mit Schnittlauchsauce

### 3. settimana

#### Lunedì:

*Merenda:* yogurt naturale con semi  
di girasole  
*Pranzo:* insalata mista  
pasta con spinaci  
frutta mista

#### Martedì:

*Merenda:* mele con noci  
*Pranzo:* insalata mista  
risotto alle verdure con pesce  
dolce/torta con tè

#### Mercoledì:

*Merenda:* pane al farro con latte  
*Pranzo:* insalata e broccoli stufati  
cosciotti di pollo con patate  
saltate  
frutta

#### Giovedì:

*Merenda:* frutta  
*Pranzo:* insalata mista  
gnocchi alla romana con  
salsa di pomodoro  
macedonia con gelato

#### Venerdì:

*Merenda:* frutta mista  
*Pranzo:* insalata mista  
polpette di miglio o ceci con  
salsa di erba cipollina

### 3. ena

#### Lunesc:

*Pandalanuef:* iogurt blanch cun sumënza  
de surëdli  
*Marënda:* salata  
nudli da spinot  
versura

#### Mardi:

*Pandalanuef:* mëilles y cuces  
*marënda:* salata  
rijoto da verdura cun pësc  
tëurta y tè

#### Mierculdi:

*Pandalanuef:* pan de spelta cun lat  
*marënda:* salata y broccoli cuec  
cuesses de gialuc cun  
patac ora d'ëifl  
versura

#### Juebia:

*Pandalanuef:* versura  
salata  
*marënda:* nioch de gries ala romana  
cun sos de paradis  
macedonia cun gelato

#### Vënderdi:

*Pandalanuef:* versura  
*marënda:* salata  
polpetes de sorch blanch o  
de ceci cun sos de ciblons

## 4. Woche

### Montag:

*Jause:* Müsliriegel  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Nudel mit Käsesauce  
Apfelmus

### Dienstag:

*Jause:* Gemüserohkost  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Kartoffelnocken mit  
Tomatensauce  
Naturjoghurt mit Hirse

### Mittwoch:

*Jause:* Obst  
*Mittagessen:* Salat und Bohnen  
Gulasch mit Vollkornreis  
Bananenmilch

### Donnerstag:

*Jause:* Porridge mit Trockenobst  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Überbackene  
Spinatomelett  
Birnenkompott

### Freitag:

*Jause:* Obst  
*Mittagessen:* Gemüsesuppe  
Süße Krapfen

## 4. settimana

### Lunedì:

*Merenda:* barrette di muesli  
*Pranzo:* insalata mista  
pasta con salsa ai formaggi  
mousse di mela

### Martedì:

*Merenda:* pinzimonio di verdure  
*Pranzo:* insalata mista  
gnocchi di patate con sugo di  
pomodoro  
yogurt naturale con miglio

### Mercoledì:

*Merenda:* frutta  
*Pranzo:* insalata e fagioli  
gulasch con riso integrale  
frullato di latte banana

### Giovedì:

*Merenda:* porridge con frutta disidratata  
*Pranzo:* insalata mista  
crespelle di spinaci gratinate  
pere scioppate

### Venerdì:

*Merenda:* frutta  
*Pranzo:* minestrone di verdure  
"Krapfen" dolci

## 4. ena

### Lunesc:

*Pandalanuef:* papes de müsli  
*marënda:* salata  
nudli da ciajuel  
jufa de mëil

### Merdi:

*Pandalanuef:* d'uni sort de verdura cruva  
*marënda:* salata  
nioch da patac cun sos de  
paradais  
iogurt blanch cun sorch  
blanch

### Mierculdi:

*Pandalanuef:* versura  
*marënda:* salata y fersëiles  
golasc cun riji ntegrei  
lat da banana

### Juebia:

*Pandalanuef:* porridge cun versura sècia  
*marënda:* salata  
amlec da spinot ora d'ëifl  
cumpot de pëir

### Vënderdi:

*Pandalanuef:* versura  
*marënda:* jopa de verdura  
grosti dëuces

## 5. Woche

### Montag:

*Jause:* Obst

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Nudel mit Tomatensauce  
Quinoapudding

### Dienstag:

*Jause:* Kamut-Grissini mit  
Linsenaufstrich

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Polenta mit Thunfisch,  
Käse und Peperonata  
Obst

### Mittwoch:

*Jause:* Naturjoghurt mit  
Sonnenblumenkerne

*Mittagessen:* Salat und  
Sprosskohl Gemüse  
Wienerschnitzel mit  
Kartoffelpüree  
Obst

### Donnerstag:

*Jause:* Müsliriegel

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Käseknödel  
frischgepresster  
Orangensaft

### Freitag:

*Jause:* gemischtes Obst

*Mittagessen:* gemischter Salat  
Safranreis

## 5. settimana

### Lunedì:

*Merenda:* frutta mista

*Pranzo:* insalata mista  
pasta con sugo al pomodoro  
budino di quinoa

### Martedì:

*Merenda:* grissini di farina di kamut con  
salsa di lenticchie

*Pranzo:* insalata mista  
polenta con tonno, formaggio  
e peperonata  
frutta

### Mercoledì:

*Merenda:* yogurt naturale con semi di  
girasole

*Pranzo:* insalata e cavolini di  
Bruxelles  
cotoletta alla milanese con  
purè di patate  
frutta fresca

### Giovedì:

*Merenda:* barrette di muesli

*Pranzo:* insalata mista  
canederli di formaggio  
spremuta di arance

### Venerdì:

*Merenda:* frutta mista

*Pranzo:* insalata mista  
risotto alla milanese

## 5. ena

### Lunes:

versura

*Pandalanuef:* salata

*marènda:* nudli cun sos de paradais  
budin de quinoa

### Mardi:

*Pandalanuef:* grissins de kamut cun

*marènda:* lèntes da straché

salata  
pulènta cun tonno, ciałuel y  
peperonata  
versura

### Mierculdi:

*Pandalanuef:* iogurt blanch cun sumènzes

*marènda:* de surèdli

salata y pitli capusc de  
Bruxelles  
snizel mpaneda cun piré  
versura

### Juebia:

*Pandalanuef:* papes de müsli

*marènda:* salata

bales da ciałuel  
sóft de pomarances

### Vènderdi:

*Pandalanuef:* versura

*marènda:* salata

riji al jafaran

## 6. Woche

### Montag:

*Jause:* Naturjoghurt mit  
Haferflocken und Walnüsse  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Nudel mit Thunfischsauce  
Obst

### Dienstag:

*Jause:* Äpfel und Karotten  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Pizza  
Kuchen

### Mittwoch:

*Jause:* Obst  
*Mittagessen:* Salat und gedünsteter  
Fenchel  
Schnitzel mit Käsesauce  
und Vollkornreis  
Joghurt mit Waldfrüchten

### Donnerstag:

*Jause:* Brot mit Milch  
*Mittagessen:* gemischter Salat  
Schlutzkrapfen  
Obst

### Freitag:

*Jause:* Obst  
*Mittagessen:* Gemüsecremesuppe  
Omeletten oder Schmarrn

## 6. settimana

### Lunedì:

*Merenda:* yogurt naturale con fiocchi  
d'avena e noci  
*Pranzo:* insalata mista  
pasta al tonno  
frutta

### Martedì:

*Merenda:* mele e carote  
*Pranzo:* insalata mista  
pizza  
torta

### Mercoledì:

*Merenda:* frutta  
*Pranzo:* insalata mista e finocchi  
stufati  
scaloppina con salsa al  
formaggio e riso integrale  
yogurt con frutti di bosco

### Giovedì:

*Merenda:* pane e latte  
*Pranzo:* insalata mista  
mezzelune di spinaci  
frutta

### Venerdì:

*Merenda:* frutta  
*Pranzo:* passato di verdure  
crespelle o "Kaiserschmarrn"

## 6. ena

### Lunesc:

*Pandalanuef:* iogurt blanch cun flocc  
*marènda:* d'avèina y cuces  
salata  
pasta cun tonno  
versura

### Mèrdis:

*Pandalanuef:* mèiles y carotes  
*marènda:* salata  
pizza  
tèurta

### Mierculdi:

*Pandalanuef:* versura  
*marènda:* salata y fenech cuet  
snizel cun sos da cjaudel y  
riji ntegrele  
iogurt cun bossles de bosch

### Juebia:

*Pandalanuef:* pan cun lat  
*marènda:* salata  
crafuncins  
versura

### Vènderdi:

*Pandalanuef:* versura  
*marènda:* jopa de verdura majeneda  
amlet o puessl

## 7. Woche

### Montag:

*Jause:*

Obst

*Mittagessen:*

gemischter Salat  
Buchweizenspatzeln mit  
Lauchsauce  
Eis mit heißen Himbeeren

### Dienstag:

*Jause:*

Brot mit Milch

*Mittagessen:*

gemischter Salat  
Gemüselasagne  
Obst

### Mittwoch:

*Jause:*

Naturjoghurt mit  
Sonnenblumenkerne

*Mittagessen:*

Salat und gedünstete  
Karotten  
Fleischspieße mit  
Bratkartoffel  
Ananas

### Donnerstag:

*Jause:*

Porridge mit Trockenobst

*Mittagessen:*

gemischter Salat  
Spinatknödel  
Obst

### Freitag:

*Jause:*

Obstkuchen

*Mittagessen:*

gemischter Salat und  
Bohnen  
Lachs vom Rohr mit  
Quinoa

## 7. Settimana

### Lunedì:

*Merenda:*

frutta mista

*Pranzo:*

insalata mista  
gnocchetti al grano saraceno  
con salsa di porri  
gelato con lamponi caldi

### Martedì:

*Merenda:*

pane con latte

*Pranzo:*

insalata mista  
lasagne di verdure  
frutta mista

### Mercoledì:

*Merenda:*

yogurt con semi di girasole

*Pranzo:*

insalata mista e carote  
stufate  
spiedino con patate saltate  
ananas

### Giovedì:

*Merenda:*

porridge con frutta secca

*Pranzo:*

insalata mista  
canederli di spinaci  
frutta

### Venerdì:

*Merenda:*

torta alla frutta

*Pranzo:*

insalata mista e fagioli  
salmone al forno e quinoa

## 7. Ena

### Lunesc:

*Pandalanuef:*

versura

*marènda:*

salata  
spazli de furmenton cun sos  
de pori  
gelato cun ampomes ciauc

### Mèrdi:

*Pandalanuef:*

pan cun lat

*marènda:*

salata  
lasanies da verdura  
versura

### Mierculdi:

*Pandalanuef:*

iogurt blanch cun sumènzes  
de surèdli

*marènda:*

salata y carotes cuetes  
cèrn ti spèisc cun patac ora  
d'èifl  
ananas

### Juebia:

*Pandalanuef:*

porridge cun versura sècia

*marènda:*

salata  
bales da spinot  
versura

### Vènderdi:

*Pandalanuef:*

tèurta da versura

*marènda:*

salata y fersèiles  
salmon ora d'èifl cun quinoa

