

Menüplan



KW 49	Montag, 6. Dezember 2021	Dienstag, 7. Dezember 2021	Mittwoch, 8. Dezember 2021	Donnerstag, 9. Dezember 2021	Freitag, 10. Dezember 2021	Infos zum Menü
Vorspeise	Tomaten-Artischockensuppe oder Beerensmoothie mit Knabbergemüse/Kräuterquark	Kartoffelsuppe mit *Meerrettich oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Pastinakensuppe mit Cranberry oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Bouillon mit Ei oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Kürbissuppe oder Saisonsalat mit Saisonsalat	
Menü 1 Fourchette Verte 	Chili con Carne (nicht scharf) mit gebratenem Quinoa	*Dampfnudeln mit Vanille,- und Himbeersauce	Indische *Samosa mit Birjani-Reis Gemüse-Dal und Joghurt	Basler Fischfrikatelle mit Erbsen-Safran- Nudeln und Zitronensauce	Spinatchüechli mit Marroni und Rüeblisalat	*Dampfnudeln, die besten, nach dem Rezept meiner Mutter :)
Menü 2	Chili con Carne (nicht scharf) mit Bratkartoffeln	Spinat-Ricotta Canelloni	Indische Samosa mit Birjani-Reis Gemüse-Dal und Joghurt	Fischstäbli mit Safran-Nudeln, Erbsli und Mayonnaise	Käseküechli mit Marroni und Rüeblisalat	*Meerrettich ist eine wahre Wunderwurzel. Sie hat eine fülle an sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen die für unser Immunsystem eine willkommene Unterstützung bieten.
Vegetarisches Menü	Chili sin Carne (nicht scharf) mit gebratenem Quinoa			Basler Quarkküechli mit Erbsen-Safran- Nudeln und Zitronensauce		*Samosa sind ein beliebtes indisches Streetfood. Die Teigtaschen werden nach belieben gefüllt. Wir füllen sie mit Gemüse, Kartoffeln und Erbsen
Menü ohne Schweinefleisch	Chili con Carne (nicht scharf) mit gebratenem Quinoa			Basler Fischfrikatelle mit Erbsen-Safran- Nudeln und Zitronensauce		
Dessert	Mit Vanillecreme gefüllte Windbeutel					
Extra Gemüse	Kürbis	Randen	Petersilienwurzel	Wirsing	Rosenkohl	Gedacht für Kinder bis 5 Jahren. Das Gemüse wird ohne Salz und Gewürze im Wasser oder Dampf gegahrt.
Extra Proteinlieferanten		Bratwurstädli			Lupinenschnitzel	Für die Proteinergänzung bei gewissen Gerichten
Z' vieri	Schokoladen-Bananencreme	Berliner	Butterbrezel	Granolamüesli mit Bergmilch		

Herkunft:

- Unsere Pasta ist (fast) ausschliesslich hausgemacht
- Über die Herkunft der von uns verwendeten Lebensmittel, informieren Sie sich bitte unter https://www.gema-basel.ch/files/F8BAV91/lieferanten_peppone.pdf

Bei Liefer-Engpässen kann es sein, dass wir auch auf biologische Produkte in Umstellung zurückgreifen.

