

Speiseplan 01.07.2026 - 05.07.2026

VeggieZauber & ZuckerLiebe

Land, Meer & Garten

Querbeet

Mittwoch

01.07.

Grilltag

Bratwurst, Steak, Fisch aus der Folie, Grillgemüse inkl. Dips, Baguette und Salat aus der Salattheke
für jede weitere Hauptkomponenten (Fleisch, Fisch, veggi) berechnen wir + 1,50€

Donnerstag

02.07.

Röstitaler

mit Marktgemüse und Kräuter dip
K, III, VII

Fruchtiges Curry-Geschnetzeltes

mit Gemüse, Hähnchen und Reis
G, I, Ia, VII

Schnitzel "Italia"

überbacken mit
Tomate- Mozzarella, dazu Rosmarinkartoffel
S, Ia, III, VII

Freitag

03.07.

Falafel-Bowl

mit Couscous und frischem Salat
K, Ia - Vegan

Bunter Kartoffel-Gemüseauflauf

mit Hähnchenstreifen und Sahnesoße
G, 1, 3, 5, Ia, VII

Fischcurry

mit buntem Gemüse dazu Kräuterreis
F, Ia, IV, VII

Eintopf der Woche

Soljanka dazu saure Sahne & Zitrone - S,1, 3, 5, VII, IX, X

Speiseplan 06.07.2026 - 10.07.2026

VeggieZauber & ZuckerLiebe

Land, Meer & Garten

Querbeet

Montag

06.07.

Kartoffel-Zucchini-Gratin

K, VII

Kasseler geschnetzeltes

mit grünen Bohnen dazu Spätzle

S, 1, 3, 4, 5, Ia, III

Geflügelbratwurst

mit Geflügelsoße, dazu Kohlrabigemüse und

Kartoffeln

G, VII, IX

Dienstag

07.07.

Gebackener Camembert

dazu Preiselbeeren, Salat & Baguette

K, 9, Ia, VII

Bauernfrühstück

dazu Gewürzgurke & Salat

S, 1, 4, III

Hähnchenbrust

mit grüner Soße an Blumenkohl und

Kartoffeln

G, Ia, VII

Mittwoch

08.07.

Grilltag

Bratwurst, Steak, Fisch aus der Folie, Grillgemüse inkl. Dips, Baguette und Salat aus der Salattheke

für jede weitere Hauptkomponente (Fleisch, Fisch, veggi) berechnen wir + 1,50€

Donnerstag

09.07.

Veganes Kichererbsen Curry

mit Reis

K, Ia - Vegan

Salatteller

mit gebackenen Zwiebelringen und pikanten

Hähnchenstreifen dazu Honig Senf Dressing und

Baguette

G/K, 2, Ia, Ic

Schnitzel

mit Paprikasoße, dazu Wedges und Salat

S, Ia, III, VII, X

Freitag

10.07.

Pasta

mit Spinatrahm und Kirschtomaten

K, Ia - Vegan

Chili con Carne

mit Reis

S

Gebratenes Fischfilet

dazu Basilikum- Tomaten im Reisbett

F, Ia

Eintopf der Woche

Kalte Joghurt- Gurken- Suppe - K, VII

Speiseplan 13.07.2026 - 17.07.2026

VeggieZauber & ZuckerLiebe

Land, Meer & Garten

Querbeet

Montag

13.07.

Gemüse-Lasagne

K, Ia, III, VII

Kartoffel-Pfanne

mit Hähnchenstreifen, Gemüse
G, Ia, VII

Griechische Gyrospfanne

mit Reisnudeln, dazu Tsatsiki & Krautsalat
S, VII

Dienstag

14.07.

Brokkoli-Bowl

mit Couscoussalat, dazu Kräuter-Joghurt-Dip,
Sesam & Salat
K, Ia, VII, XI

Gemüse- Kokos- Pfanne

mit Hackfleisch dazu Minz- Zitronen- Reis
S, IX

Sommerburger "N & N"

gebratene Hähnchenbrust, Tomate- Mozzarella,
Pestomajo & Rucola
dazu Pommes
G, I, Ia, VII, XI

Mittwoch

15.07.

Grilltag

Bratwurst, Steak, Fisch aus der Folie, Grillgemüse inkl. Dips, Baguette und Salat aus der Salattheke
für jede weitere Hauptkomponenten (Fleisch, Fisch, veggi) berechnen wir + 1,50€

Donnerstag

16.07.

Sellerieschnitzel

mit Joghurtdip und Bulgursalat
K, Ia, III, VII, IX, X

Gulasch vom Schwein

mit Paprika & Champignon dazu Pasta
S, Ia, X, IX

Hähnchenschnitzel "natur"

auf Ratatouillegemüse & Rosmarinkartoffeln
G

Freitag

17.07.

Linsen Dal

mit Kichererbsen und Gemüse an Reis
K, IX - Vegan

Orientalische Kichererbsen- Hackpfanne

mit Hirtenkäse
S, VII

Heringshappen

mit Hausfrauensoße, dazu Rote Bete und
Kartoffeln
F, 3, 9, III, VII

Eintopf der Woche

Blumenkohlsuppe mit Kartoffeln & Schinkenwürfel - S, 1, 3, 5, VII

Speiseplan 20.07.2026 - 24.07.2026

VeggieZauber & ZuckerLiebe

Land, Meer & Garten

Querbeet

Montag

20.07.

Gemüse-Nudel-Auflauf

K, Ia, VII

Grünes Curry

mit Hähnchen, Mango & Zuckerschoten, dazu

Reis

G, VII

Kasseler Scheibe

auf Sauerkraut und Salzkartoffeln

S, 1, 3, 4

Dienstag

21.07.

Schupfnudeln

mit Rahmchampignons

K, Ia, III, VII

One Pot Bolognese Pasta

dazu Reibekäse

S, Ia, VII, IX

Chicken Wings

dazu BBQ- Sauce, Coleslaw & Pommes

G, VII, III, IX, X

Mittwoch

22.07.

Grilltag

Bratwurst, Steak, Fisch aus der Folie, Grillgemüse inkl. Dips, Baguette und Salat aus der Salattheke

für jede weitere Hauptkomponenten (Fleisch, Fisch, veggi) berechnen wir + 1,50€

Donnerstag

23.07.

Frühlingsrolle

dazu Asiatische Reispfanne

K, 3, Ia, II, XI

Sülze

mit Bratkartoffeln & Remoulade

S, 1, 2, 3, 4, 5, 9, III, VII, IX, X

Panierte Hähnchenbrust

mit Käse, dazu Tomaten-Pestosoße und Reis

G, Ia, III, VII, Ic

Freitag

24.07.

Spaghetti aglio e olio

K - Vegan

Hackbällchen "Toscana"

in cremiger Tomatensauce, überbacken mit

Käse dazu Reis

S, Ia, III, VII

Geschnetzeltes Züricher Art

mit Champignons und Spätzle

G, Ia, III, VII, IX, X

Eintopf der Woche

Deftige Gulaschsuppe mit Gemüse & Kartoffeln - S, Ia, IX, X

Speiseplan 27.07.2026 - 31.07.2026

VeggieZauber & ZuckerLiebe

Land, Meer & Garten

Querbeet

Montag

27.07.

Kartoffelspalten

mit Sauerrahm und Salat
K, Ia, VII

Grützwurst

mit Speck-Sauerkraut und Salzkartoffeln
S, Ic, VII

Putengulasch

mit Paprika und Pasta
G, Ia, VII

Dienstag

28.07.

Frühlings Bowl

mit frischem Salat
und Gemüse der Saison dazu Langkornreis
K, XI - Vegan

Hähnchenragout

mit mediterranen Gemüse und Reis
G, Ia, VII

Backfisch- Burger

mit Remoulade & Salat
dazu Steakhouse Pommes
F, I, Ia, III, IX, X, XI

Mittwoch

29.07.

Grilltag

Bratwurst, Steak, Fisch aus der Folie, Grillgemüse inkl. Dips, Baguette und Salat aus der Salattheke
für jede weitere Hauptkomponente (Fleisch, Fisch, veggi) berechnen wir + 1,50€

Donnerstag

30.07.

Ofenkartoffel

mit Kräuterquark und Röstzwiebeln
K, VII

Geflügelleber

mit Apfel, Zwiebel & deftiger Sauce
dazu Kartoffelstampf
G, Ia, VII

Schnitzel Wiener Art

mit Kartoffelsalat
S, Ia, III, VII, X

Freitag

31.07.

Fenchel-Pasta

mit Schalotten & Kirchtomaten,
dazu Reibekäse
K, VII

Bunte Zucchinischeiben

mit Hackfleisch
in Sahnesauce dazu Reis
S, VII

Bulgurpfanne

mit mediterranem Gemüse &
Hähnchenstreifen
G, Ia

Eintopf der Woche

Cremiger Kohlrabi- Möhreeneintopf dazu Hackklößchen - S, I, Ia, VII, X