



Woche 11

| Ilona | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|---|---|--|---|--|---|---|
| Mittag | Spinatwähe Heisse Schoggi <i>auf der Piste</i> | Penne cinque P mit grünem Salat <i>in der Mensa</i> | Rösti aus Geschwellten von der Vorwoche mit zwei Sorten Käse | Couscous mit Wintergemüse | Randensuppe, Gemusecurry mit Reis, Cheesecake <i>Mittagstisch im Büro</i> | Fajitas <i>zubereitet vom Bürospänli</i> | Krokantkuchen <i>Kaffee und Kuchen</i> |
| Abend | Brotscheiben im Toaster aufgetaut, Bitterorangenkonfi <i>von meinem Götti</i> Kaffeejoghurt | Kürbissuppe mit Brot | Ofenkartoffeln mit Raclettekäse, Chinakohlasalat | Reste: Chinakohl, Karotten, Marroni, Chinanudeln, Sesamöl, eingelegter Ingwer | Bohnensalat, Bratwurst, Schoggi | Karottensalat mit Brot und Käse | Spinatspätzli mit Fleischvögel |

| Michèle | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|----------------|--|---|---|--|---|--|--|
| Mittag | Kleines Picknick | Sandwich mit Bresaola <i>Bioladen Bhf Olten</i> | Pizza mit Rucola <i>Take Away Vito</i> | Penne Amatriciana, Salat | Sandwich mit Randen-Hummus, Gemüse und Brie <i>Bäckerei Kult</i> | Reste Trofiette Früchte | Bagel mit Pulled Porc <i>Bäckerei Kult</i> |
| Abend | Wok mit Tofu und Wintergemüse, Basmatireis | Ofengemüse mit gebratenem Haloumi Früchte | Salat vom Balkon Apfelwähe | Gitzivoressen Emmentaler Art*, Wintergemüse, Kartoffelstock Zitronen-Granita** | Trofiette mit getrockneten Tomaten, Sbrinz, Pinienkernen, Salat | Pita mit Speck, Käse, gegrilltem Gemüse, Salat | Linseneintopf mit Bauernwurst und Gemüse |