

Menüplan für Kalenderwoche: 49

02. Dezember bis 06. Dezember 2024








Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller ***** - ***** Gebratener Reis mit Ei & Tofu dazu buntes Gemüse in Kokos- Currysauce ***** Naturejoghurt mit Zwetschgen	 Rohkostteller ***** Karottensalat ***** Rindsragout mit Polenta & Rotkohl ***** -	 Rohkostteller ***** Schupfnudeln* mit vegetarischer Bolognese & Reibkäse ***** Griessbrei mit Apfelmus	 Rohkostteller ***** Bunter Blattsalat mit gerösteten Kernen und French Dressing ***** Poulet-Chipolata in Zwiebelsauce, Rösti und Rüebl ***** -	 Rohkostteller ***** Kichererbsen-Gemüsesuppe ***** Karotten-Pastinakenrisotto mit Mascarpone und Grana Padano ***** -
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison ***** Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot	Früchte & Gemüse der Saison ***** Joghurt mit Mandarinen und Kiwi	Früchte & Gemüse der Saison ***** Ricotta auf Vollkornbrot	Früchte & Gemüse der Saison ***** Gurken Rüebl Rugel & Glas Milch	Früchte & Gemüse der Saison ***** "Chlaus-Zvieri" Erdnüssli, Mandarinen, Biberli

Menüplan für Kalenderwoche: 50

09. Dezember bis 13. Dezember 2024



TAVOLA
by **FIORINO**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****
Kürbissuppe *****	- *****	Gurkensalat *****	- *****	Bunter Blattsalat mit Leinsamen und Italian Dressing *****
Vegetarisches Geschnetzeltes in Kräuterjus, dazu Couscous und Rüeblli *****	Vollkorn-Fusilli mit Kichererbsen- Tomatensauce und Reibkäse *****	Bündner Gerstensuppe mit Poulet Wienerli und Ruchbrot *****	Kartoffelgratin mit Quark & Mozzarella überbacken, dazu Broccoli *****	Zander-Knusperli* mit Tomatenragout, dazu Gemüsereis *****
-	Magerquark mit Marroni und Orange *****	-	Vanillepudding	-
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****
Hart- und Weichkäse mit Brot	Gemüsedipp mit Guacamole und Knäckebrot	Maiswaffeln mit Frischkäse	Apfelmilch mit Zwieback	Käse-Traubenspieße mit Blevita

Menüplan für Kalenderwoche: 51

16. Dezember bis 20. Dezember 2024



TAVOLA
by FIORINO


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkoststeller ***** Bunter Blattsalat mit Croutons und Kokosjoghurt-Dressing ***** Pouletschenkelragout in Peperonisauce, dazu Hörnli & Kohlrabi ***** -	 Rohkoststeller ***** Kokos-Currysuppe ***** Kürbisrisotto mit Mascarpone und Grana Padano ***** -	 Rohkoststeller ***** - ***** Vegi Balls* in Tomatensauce dazu geröstete Kartoffeln & Rüebl ***** Hausgemachtes Apfelmus mit Zimt	 Rohkoststeller ***** Randensalat ***** Schweinsvoren in Balsamicojus mit Dinkelspätzli & Rahmwirz ***** -	 Rohkoststeller ***** - ***** Kartoffelgnocchi* mit Auberginen- Ricotta-Tomatensauce und Reibkäse ***** Naturejoghurt mit Beerenragout
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison ***** Eierbrötli	Früchte & Gemüse der Saison ***** Maiswaffeln mit Frischkäse	Früchte & Gemüse der Saison ***** Blevita mit Rüeblihüttenkäse	Früchte & Gemüse der Saison ***** Saisonales Birchermüesli	Früchte & Gemüse der Saison ***** Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot

Menüplan für Kalenderwoche: 52

23. Dezember bis 27. Dezember 2024



TAVOLA
by FIORINO

Montag	Dienstag	Weihnachten	Stephanstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller ***** - ***** Buntes Gemüse in einer Linsen-Currysauce mit Basmatireis ***** Magerquark mit Mandarine & Lebkuchen	 Rohkostteller ***** Bunter Blattsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen & Birnel-Senf-Dressing ***** Seelachsfilet* mit Kräuterkruste, Tomaten-Kräutersauce & Mais-Couscous ***** -	 Rohkostteller ***** Erbsensuppe ***** Vegi-Cevapcici mit kleinen Ofenkartoffeln dazu Kräuterquark & Bohnen ***** -	 Rohkostteller ***** - ***** Vollkorn-Spaghetti mit Linsenbolognese und Reibkäse ***** Schoggipudding	 Rohkostteller ***** Cole Slaw ***** Pouletgeschnetzeltes "Zürcher Art" mit Rösti & Rüeblli ***** -
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison ***** Gemüse Blechkuchen	Früchte & Gemüse der Saison ***** Blevita mit Rüeblihüttenkäse	Früchte & Gemüse der Saison ***** Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot	Früchte & Gemüse der Saison ***** Maiswaffeln mit Frischkäse	Früchte & Gemüse der Saison ***** Quarkbrötli

Menüplan für Kalenderwoche: 01

30. Dezember bis 03. Januar 2025



TAVOLA
by FIORINO

Montag	Dienstag	Neujahrstag	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller ***** Tomatensalat ***** Pouletsaftbraten an Bratensauce, Hörnli und Bohnen ***** -	 Rohkostteller ***** - ***** Vegetarisches Geschnetzeltes in Kräutersauce mit Gemüse-Ebly ***** Naturejoghurt mit Zimtkirschen	 Rohkostteller ***** Bunter Blattsalat mit gerösteten Kürbiskernen und French Dressing ***** Rinds-Meatballs in Schmorsauce mit Polenta & Rüeblli ***** -	 Rohkostteller ***** Champignonrahmsuppe ***** Tomatenrisotto mit Basilikum, Mascarpone und Grana Padano ***** -	 Rohkostteller ***** - ***** Crispy "Chicken" Burger* mit Brioche, Cocktailsauce, Eisbergsalat und Tomaten, dazu Kartoffelecken ***** Hausgemachtes Birnenmus mit Vanille
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison ***** Gemüsedipp mit Gucamole und Knäckebrot	Früchte & Gemüse der Saison ***** Eierbrötli	Früchte & Gemüse der Saison ***** Ricotta auf Vollkornbrot	Früchte & Gemüse der Saison ***** Joghurt mit Haferflocken & saisonalen Früchten	Früchte & Gemüse der Saison ***** Maiswaffeln mit Frischkäse

Menüplan für Kalenderwoche: 02

06. Januar bis 10. Januar 2025



TAVOLA
by **FIORINO**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

-

Kartoffelrösti mit Mozzarella
überbacken dazu Erbsen

Magerquark mit Himbeeren



Rohkostteller

Maissalat mit Kräutern

Pouletragout in Senfsauce,
Couscous & Kohlrabi

-



Rohkostteller

-

Spinat-Frischkäsetortellini* mit
Linsen-Tomatensauce &
Reibkäse

Fruchtsalat



Rohkostteller

Bunter Blattsalat mit Chiasamen
und Italian Dressing

Fischstäbli mit Kräuterdipp &
Gemüsereis

-



Rohkostteller

Tomatensuppe

Bio Tofuwürfel in Zwiebelsauce,
hausgemachter Kartoffelstampf
und Rüebl

-

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Drei - Königskuchen

Früchte & Gemüse der Saison

Apfelmilch mit Zwieback

Früchte & Gemüse der Saison

Gurken-Rüebl Lollis

Früchte & Gemüse der Saison

Hart & Weichkäse mit Brot

Früchte & Gemüse der Saison

Zopfteigtierli

Menüplan für Kalenderwoche: 03

13. Januar bis 17. Januar 2025



TAVOLA
by **FIORINO**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

Linsen-Gemüsesuppe

Schmetterlingsnudeln mit 5 Pi
Sauce & Reibkäse

-



Rohkostteller

-

Kartoffel-Gemüsebällchen* mit
Quarkdipp & Cole Slaw

Naturejoghurt mit Birnenmus



Rohkostteller

Weisser Bohnensalat mit
Kräutern

Poulet Bratkügel in Bratensauce,
dazu sämige Polenta und
Rosenkohl

-



Rohkostteller

-

Erbsenrisotto mit Mascarpone
und Grana Padano

Griessbrei mit Zimtkirschen



Rohkostteller

Bunter Blattsalat mit gepufftem
Amaranth & Kokosjoghurt-
Dressing

Rindsgeschnetzeltes in
Schmorsauce mit Hörnli & Rüebl

-

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Käse-Traubenspieße mit Blevita

Früchte & Gemüse der Saison

Hausgemachte Vollkornbrötli

Früchte & Gemüse der Saison

Ricotta auf Vollkornbrot

Früchte & Gemüse der Saison

Maiswaffeln mit Frischkäse

Früchte & Gemüse der Saison

Vollkornbrot mit Hüttenkäse

Menüplan für Kalenderwoche: 04

20. Januar bis 24. Januar 2025



TAVOLA
by FIORINO

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

**Bunter Blattsalat mit Leinsamen
und Italian Dressing**

**Zander-Knusperli* mit
Tomatenragout, dazu Gemüsereis**

-



Rohkostteller

Kürbissuppe

**Vegetarisches Geschnetzeltes in
Kräuterjus, dazu Couscous und
Rüebli**

-



Rohkostteller

-

**Vollkorn-Fusilli mit Kichererbsen-
Tomatensauce und Reibkäse**

**Magerquark mit Marroni und
Orange**



Rohkostteller

Gurkensalat

**Bündner Gerstensuppe mit Poulet
Wienerli und Ruchbrot**

-



Rohkostteller

-

**Kartoffelgratin mit Quark &
Mozzarella überbacken,
dazu Broccoli**

Vanillepudding

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Käse-Traubenspieße mit Blevita

Früchte & Gemüse der Saison

Hart- und Weichkäse mit Brot

Früchte & Gemüse der Saison

**Gemüsedipp mit Guacamole und
Knäckebrot**

Früchte & Gemüse der Saison

Maiswaffeln mit Frischkäse

Früchte & Gemüse der Saison

Apfelmilch mit Zwieback

Menüplan für Kalenderwoche: 05

27. Januar bis 31. Januar 2025



TAVOLA
by FIORINO

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

-

Kartoffelgnocchi* mit Auberginen-Ricotta-Tomatensauce und Reibkäse

Naturejoghurt mit Beerenragout



Rohkostteller

Bunter Blattsalat mit Croutons und Kokosjoghurt-Dressing

Pouletschenkelragout in Peperonisauce, dazu Hörnli & Kohlrabi

-



Rohkostteller

Kokos-Currysuppe

Kürbisrisotto mit Mascarpone und Grana Padano

-



Rohkostteller

-

Vegi Balls* in Tomatensauce dazu geröstete Kartoffeln & Rüeblli

Hausgemachtes Apfelmus mit Zimt



Rohkostteller

Randensalat

Schweinsvossen in Balsamicojus mit Dinkelspätzli & Rahmwirz

-

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot

Früchte & Gemüse der Saison

Eierbrötli

Früchte & Gemüse der Saison

Maiswaffeln mit Frischkäse

Früchte & Gemüse der Saison

Blevita mit Rüeblihüttenkäse

Früchte & Gemüse der Saison






Saisonales Birchermüesli

Menüplan für Kalenderwoche: 06

03. Februar bis 07. Februar 2025



TAVOLA
by FIORINO

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****
Cole Slaw *****	- *****	Bunter Blattsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen & Birnel-Senf-Dressing *****	Erbsensuppe *****	- *****
Pouletgeschnetzeltes "Zürcher Art" mit Rösti & Rüebl *****	Buntes Gemüse in einer Linsen-Currysauce mit Basmatireis *****	Seelachsfilet* mit Kräuterkruste, Tomaten-Kräutersauce & Mais-Couscous *****	Vegi-Cevapcici mit kleinen Ofenkartoffeln dazu Kräuterquark & Bohnen *****	Vollkorn-Spaghetti mit Linsenbolognese und Reibkäse *****
-	Magerquark mit Mandarine & Lebkuchen	-	-	Schoggipudding
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****
Quarkbrötli	Gemüse Blechkuchen	Blevita mit Rüeblihüttenkäse	Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot	Maiswaffeln mit Frischkäse

Menüplan für Kalenderwoche: 07

10. Februar bis 14. Februar 2025



TAVOLA
by FIORINO

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

-

Crispy "Chicken" Burger* mit Brioche, Cocktailsauce, Eisbergsalat und Tomaten, dazu Kartoffelecken

Hausgemachtes Birnenmus mit Vanille



Rohkostteller

Tomatensalat

Pouletsaftbraten an Bratensauce, Hörnli und Bohnen

-



Rohkostteller

-

Vegetarisches Geschnetzeltes in Kräutersauce mit Gemüse-Ebly

Naturejoghurt mit Zimtkirschen



Rohkostteller

Bunter Blattsalat mit gerösteten Kürbiskernen und French Dressing

Rinds-Meatballs in Schmorsauce mit Polenta & Rüeblli

-



Rohkostteller

Champignonrahmsuppe

Tomatenrisotto mit Basilikum, Mascarpone und Grana Padano

-

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Maiswaffeln mit Frischkäse

Früchte & Gemüse der Saison

Gemüsedipp mit Gucamole und Knäckebrot

Früchte & Gemüse der Saison

Eierbrötli

Früchte & Gemüse der Saison

Ricotta auf Vollkornbrot

Früchte & Gemüse der Saison

Joghurt mit Haferflocken & saisonalen Früchten

Menüplan für Kalenderwoche: 08

17. Februar bis 21. Februar 2025



TAVOLA
by **FIORINO**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FRÜHSTÜCK

Fiorino Zmorge

ZNÜNI

Früchte & Gemüse der Saison

MITTAG



Rohkostteller

Tomatensuppe

Bio Tofuwürfel in Zwiebelsauce,
hausgemachter Kartoffelstampf
und Rüeblli

-



Rohkostteller

-

Kartoffelrösti mit Mozzarella
überbacken dazu Erbsen

Magerquark mit Himbeeren



Rohkostteller

Maissalat mit Kräutern

Pouletragout in Senfsauce,
Couscous & Kohlrabi

-



Rohkostteller

-

Spinat-Frischkäsetortellini* mit
Linsen-Tomatensauce &
Reibkäse

Fruchtsalat



Rohkostteller

Bunter Blattsalat mit Chiasamen
und Italian Dressing

Fischstäbli mit Kräuterdipp &
Gemüsereis

-

ZVIERI

Früchte & Gemüse der Saison

Zopfteigtierli

Früchte & Gemüse der Saison

Brot mit Eieraufstrich

Früchte & Gemüse der Saison

Apfelmilch mit Zwieback

Früchte & Gemüse der Saison

Gurken-Rüeblli Lollis

Früchte & Gemüse der Saison

Hart & Weichkäse mit Brot

Menüplan für Kalenderwoche: 09

24. Februar bis 28. Februar 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FRÜHSTÜCK				
Fiorino Zmorge				
ZNÜNI				
Früchte & Gemüse der Saison				
MITTAG				
 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****	 Rohkostteller *****
Bunter Blattsalat mit gerösteten Kernen und French Dressing *****	Kichererbsen-Gemüsesuppe *****	- *****	Karottensalat *****	Samstag *****
Poulet-Chipolata in Zwiebelsauce, Rösti und Rüeblli *****	Karotten-Pastinakenrisotto mit Mascarpone und Grana Padano *****	Gebratener Reis mit Ei & Tofu dazu buntes Gemüse in Kokos- Currysauce *****	Rindsragout mit Polenta & Rotkohl *****	Schupfnudeln* mit vegetarischer Bolognese & Reibkäse *****
- *****	- *****	Naturejoghurt mit Zwetschgen *****	- *****	Griessbrei mit Apfelmus *****
ZVIERI				
Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****	Früchte & Gemüse der Saison *****
Gurken Rüeblli Rugel & Glas Milch *****	Quarkteigbrötli *****	Apfel-Käse-Spiessli & Bündnerfleisch mit Knäckebrot *****	Joghurt mit Mandarinen und Kiwi *****	Ricotta auf Vollkornbrot *****