



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte Kleinkinder und Junior Beispiel-Menüpläne

Allgemeine Hinweise

- Saisonübergänge beachten
- Mögliche Hilfsmittel: Saisontabelle in der Broschüre „Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche“

Frühstück

Variante 1: Birchermüesli aus ungesüssten Getreideflocken, Joghurt nature, frischen Früchten, Milch, ungesüssten Tee

Variante 2: Vollkornbrot, Butter, Konfitüre, Hartkäse, Milch, ungesüssten Tee

Frühling

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Znüni | Saisonfrüchte z.B. Äpfel, Kiwi, gekochter Rhabarber (Anfang März ev. noch Birnen), je nach Alter Nüsse | | | | |
| Mittagessen | Blattsalat mit Hüttenkäse Ofenrösti Spargelragout | Rüeblistängeli mit Quarkdip Vollkornreis Krautstiel-Poulet-/Truten-Pfanne | Chicorée-Maissalat Nudeln Sauceneier Kefen | Blattsalat Gekochter Rübelsalat Polenta-Pizza mit Schinken, Ananas und Käse | Safranrisotto Knusprige Sesamtofuwürfel Kohlräbli gedämpft |
| Zvieri | Rohe Apfelquarkcrème Knäckebrot | Bananenschiffli Popcorn | Haferflöckli mit Milch | Orangen-Kiwi-Salat Reiswaffeln | Gurkenstängeli Vollkornbrot mit Frischkäse |

Saisonfrüchte stehen immer zur Verfügung

Sommer

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Znüni | Saisonfrüchte z.B. Kirschen, Aprikosen, Heidelbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Melone, Erdbeeren, je nach Alter Nüsse | | | | |
| Mittagessen | Rüeblistängeli Ebly Pouletnuggets Reibkäse Ratatouille | Eisbergsalat Reis Fischfilet mit Schnittlauch-sauce Broccoli und Blumenkohl | Kopfsalat Hirsetätschli (mit Rübli und Zucchini, Ei und Käse) Kräuterquarkdip mit Kresse | Gemüsestängeli (Kohlrabi, Rübli, Gurke) Gemischter Blattsalat Vollkorn-Spaghetti Basilikumpesto Reibkäse | Salate (Kopfsalat mit Radiesli, Tomatensalat, Gurkensalat) Gschwellti Käse |
| Zvieri | Himbeer-Milchshake Darvida | Gurkenrädli mit Frischkäse bestrichen Grissini | Bunte Fruchtspiessli Vollkornbrot | Erdbeerquark-crème Maiswaffeln | Rhabarberkompott mit Joghurt und Zwieback |

Saisonfrüchte stehen immer zur Verfügung

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38 – info@fourchetteverte.ch

Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztörstrasse 87 – Postfach 8333 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16 –

esther.jost@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Herbst

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Znüni | Saisonfrüchte z.B. Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, je nach Alter Nüsse | | | | |
| Mittagessen | Nüsslersalat mit Ei Kürbis-Gerstotto | Peperonistängeli mit Quark-Kräuterdip Spätzli Rindsgeschnetzeltes Wirzgemüse | Rüebli- und Kohlrabenstängeli, Basmatireis Tofucurry grüne Bohnen | Randensalat Lauchkartoffeln Wienerli | Salatteller mit Rüebli, Linsen und grünem Salat Milchreis mit Apfelmus |
| Zvieri | Brombeer-Quarkcrème Hafergutzli | Schnitze von Birnen und Nektarinen 1 Glas Milch | Cherrytomaten-Mozzarella-Spiessli Grissini | Heidelbeer-Milchshake Vollkorn-zwieback | Zopftierli Trauben |
| Saisonfrüchte stehen immer zur Verfügung | | | | | |

Winter

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Znüni | Saisonfrüchte z. B. Äpfel, Orangen, Mandarinen, Birnen, Kiwi, Grapefruits, je nach Alter Nüsse | | | | |
| Mittagessen | Endiviensalat Teigwaren Lachssauce Kürbisgemüse | Gemüse-Käsekuchen (Rüebli, Lauch, Wirz) Randen-Suppe | Chicoree-Hüttenkäseschiffli Kartoffelschnitze im Ofen Chili sin carne | Sellerie-Rüebli-salat mit gehackten Baumnüssen Gnocchi Hackbraten mit Rosmarinsauce Rosenkohl | Chinakohlsalat mit Orangenstücken Wildreis Rührei Rahmspinat (TK) |
| Zvieri | Birchermüesli (Äpfel, Birnen, Orangen, Weinbeeren) | Orangen-Dattelsalat Popcorn | Griesschöpfli mit Apfelkompott | Vollkornbrot mit Weichkäse und Birnen-schnitzen | Quark-Dörrfrüchtebrötli 1 Glas geschäumte Milch |
| Saisonfrüchte stehen immer zur Verfügung | | | | | |

Fourchette verte Schweiz

Generalsekretariat: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38 – info@fourchetteverte.ch
Koordination Deutschschweiz: c/o SGE - Schwarztorstrasse 87 – Postfach 8333 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16 – esther.jost@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen