



Menüplan icity-Mai 2026

Woche 18	Woche 19	Woche 20	Woche 21	Woche 22
Montag (27.04.26) 	Montag (04.05.26) Karottensalat Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Ei	Montag (11.05.26) Fenchelsalat Orangen-Dressing Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis & Kokosmilch, mild	Montag (18.05.26) Gurkensalat mit Minze und Zitrone Bulgur-Gemüse Pfanne mit Kichererbsen	Montag (25.05.26) Kopfsalat mit Gurke und Joghurt Dressing Gemüse-Vollkornpasta mit Parmesan
Dienstag (28.04.26) 	Dienstag (05.05.26) Gurkensalat Spaghetti mit Gemüse-Tomatensauce (Karotten, Zucchini)	Dienstag (12.05.26) Radieschen-Salat Frühlingszwiebeln, Essig-Öl Gemüse-Polenta mit Tomatensauce & Gruyère	Dienstag (19.05.26) Rüeblisalat mit Ingwer Orangen Dressing Gnocchi mit Spinat Tomatensauce	Dienstag (26.05.26) Rüeblisalat mit Zitronenvinaigrette Thon Reis Pfanne mit TK Erbsen
Mittwoch (29.04.26) 	Mittwoch (06.05.26) Blattsalat Couscous mit Ofengemüse (Karotten, Zucchini, Lauch)	Mittwoch (13.05.26) Kopfsalat Gurke, Kräuter-Joghurt-Dressing Spinat-Ricotta-Nudeln Vollkornnudeln, Parmesan	Mittwoch (20.05.26) Krautsalat mit Apfel und Essig Öl Gemüse Couscous mit Linsen	Mittwoch (27.05.26) Krautsalat mit Essig Öl Dressing Roter Linsen Eintopf mit Vollkornbrot
Donnerstag (30.04.26) 	Donnerstag (07.05.26) Rotkohlsalat Linsen-Gemüse-Eintopf (Karotten, Kartoffeln, Lauch)	Donnerstag (14.05.26) Blattsalat Cherrytomaten, Balsamico Tofu-Gemüsepfanne mit Dinkelnudeln	Donnerstag (21.05.26) Blattsalat mit Cherrytomaten und Balsamico Gebackene Süsskartoffeln Wedges mit Tofu und Gemüse	Donnerstag (28.05.26) Gurkensalat mit Dill Joghurt Tofu Fried Rice mit Ei und Karotten
Freitag (01.05.26) Tag der Arbeit	Freitag (08.05.26) Tomaten-Gurkensalat Gemüse-Omelett + kleine Kartoffeln	Freitag (15.05.26) Tomatensalat mit Basilikum Gemüse Rösti mit Ei und Karottenpüree	Freitag (22.05.26) Tomatensalat mit Basilikum und Olivenöl Hirse-Gemüse Auflauf mit Käse	Freitag (29.05.26) Gemüsesticks mit Dip Kartoffel-Spinat Gratin

Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema:

Abweichungen werden im Tagesmenü deklariert Saisonales Obst und Gemüse

