



Menüplan icity-Juli 2026

Woche 27	Woche 28	Woche 29	Woche 30	Woche 31
Montag (29.06.26) Blattsalat mit Cherrytomaten Balsamico-Dressing Tofu-Gnocchi-Pfanne	Montag (06.07.26) Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Orecchiette mit Zucchini-Tomatensauce und Parmesan	Montag (13.07.26) Gurkensalat mit Minzezypriotisch, Zitrone Makaronia tou Fournou — Zypriotischer Nudelauf mit Ricotta	Montag (20.07.26) Blattsalat mit Gurken Kartoffelstock mit Erbsen und Rührei	Montag (27.07.26) Rüebl-Orangen-Salat Gemüse-Lasagne (Karotten, Zucchini, Pelati)
Dienstag (30.06.26) Sandwiches (Ausflug Reiterhof)	Dienstag (07.07.26) Zypriotischer Hirtensalat — Tomaten, Gurke, Feta, Oliven Giouvetsi-Style Polentagratin — Zypriotischer Gemüsegratin	Dienstag (14.07.26) Tomatensalat mit Basilikum und Olivenöl Thon-Glasnudel-Bowl mit Sommergemüse	Dienstag (21.07.26) Tomatensalat Trece Dellorto Thunfisch-Tomatensosse	Dienstag (28.07.26) Kohlrabi-Apfel-Salat Zypriotische Kartoffelpfanne mit Halloumi
Mittwoch (01.07.26) Karottensalat mit Zitronendressing Rote Linsensuppe mit Karotten und Lauch	Mittwoch (08.07.26) Tomatensalat mit Basilikum und Balsamico Capellini mit Lachs-Zucchini-Rahmsauce	Mittwoch (15.07.26) Blattsalat mit Radieschen und Balsamico Tofu-Kichererbsen-Pasta mit Auberginen-Tomatensauce	Mittwoch (22.07.26) Rüeblisalat Polenta mit Zucchini und Rüebl Sosse mit Tofu	Mittwoch (29.07.26) Gurken-Mais-Salat Tofu-Gemüsecurry mit Reis
Donnerstag (02.07.26) Gurkensalat mit Minze und Zitrone Bulgur-Gemüse Pfanne mit Kichererbsen	Donnerstag (09.07.26) Radieschen-Karottensalat mit Zitrone Wildreis-Bowl mit geschmortem Sommergemüse und Kräuterquark	Donnerstag (16.07.26) Gurkensalat mit Joghurt Kräuter Dressing Dinkelgrauen Risotto it Erbsen, Lauch und Parmesan	Donnerstag (23.07.26) Abschieds Wunschgericht	Donnerstag (30.07.26) Tomaten-Gurkensalat Gemüse-Risotto mit Parmesan
Freitag (03.07.26) Tomatensalat mit Basilikum Reis mit Erbsen und Rüebl dazu Poulet Wienerli	Freitag (10.07.26) Blattsalat mit Mais und Balsamico-Dressing Tofu-Vollkorn-Gnocchi mit Peperoni-Tomatensauce	Freitag (17.07.26) Gemüsesticks Poulet Curry mit Ebly	Freitag (24.07.26) Gemüsesticks Couscous mit Auberginen Zucchini Tomatensosse	Freitag (31.07.26) Gurken-Joghurtsalat Thunfisch-Hörnli-Auflauf mit Pelati und Mais

Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: Zypern

Abweichungen werden im Tagesmenü deklariert Saisonales Obst und Gemüse

