

Menüplan Chinderinsle Magden 2024

Woche 20		Menü 	Fleischherkunft	Köchin
Montag 13.05.2024	Mittagessen:	Spaghetti mit Tomatensauce, Käse und Blattsalat		Melanie
	Zvieri:	Thunfischcreme mit Reiswaffeln		
Dienstag 14.05.2024	Mittagessen:	Fajitas mit gehacktem dazu Mais und Salat	CH	Melanie
	Zvieri:	Früchtejoghurt		
Mittwoch 15.05.2024	Mittagessen:	Überbackene Röstli mit Schinken und Spargel	CH	Melanie
	Zvieri:	Salzfischle mit Bananenmilchshake		
Donnerstag 16.05.2024	Mittagessen:	Rührei dazu Rüepli, Reis und Kräutersauce		Melanie
	Zvieri:	Himbeercouscous		
Freitag 17.05.2024	Mittagessen: Wunschessen	Buchstabensuppe mit Gemüsebrunoise		Corinne
	Zvieri:	Vollkorntoast mit Kräuterfrischkäse		

* zu jedem Zvieri gibt es einen zusätzlichen Früchteteller

* zu jedem Mittagessen gibt es einen zusätzlichen Rohkostteller



Spagel Zeit

Die Ernte der ersten **Spargeln** beginnt **hierzulande Mitte bis Ende April**. Dann können wir uns zwei Monate hindurch über das frische und regionale Gemüse freuen. Der Saisonbeginn variiert von Jahr zu Jahr, da er vom Wetter und den Temperaturen abhängt.

[Spargel ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch äußerst gesund.](#)

Spargel besteht bis zu 93 Prozent aus Wasser und ist sehr kalorienarm.

Er enthält viele Ballaststoffe, die sättigend wirken.

Mit 500 Gramm Spargel kann der tägliche Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent gedeckt werden.

Spargel liefert außerdem Vitamin E (Schöne Haut), B1 und B2.(Energiegewinnung)

