

Menüplan



KW 44	Montag, 1. November 2021	Dienstag, 2. November 2021	Mittwoch, 3. November 2021	Donnerstag, 4. November 2021	Freitag, 5. November 2021	Infos zum Menü
Vorspeise	*Japanische Misosuppe oder Süssmost vom Bündnerland mit Knabbergemüse und Randen-Humus	Kartoffelsuppe mit Majoran oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Russische Bortsch (Randensuppe mit Sauerrahm) Gemüsesuppe oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Buchstabensuppe oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	Vegetarische Gulaschsuppe oder Saisonsalat mit Knabbergemüse	* Miso ist eine Paste die es als "junges Miso" oder auch hart wie Reibkäse als "altes Miso" gibt. In der Japanischen Küche werden alle Varianten vielseitig eingesetzt. Ja sogar in Süßspeisen. Miso besteht aus fermentierten Sojabohnen und Reis. Durch den hohen Vitamin C gehalt, gilt es in der Asiatischen Küche als Prophylaxe vieler Krankheiten
Hauptmenü	Frühlingsrollen mit Süß-Sauersauce und gebratener Reis mit Pak-Choi	Blätterteig-Pastetli mit Bratkügel und Pouletfüllung, Hirse und gedünsteter Mangold	Paniertes Sellerieschnitzel mit Remouladensauce, Kürbis-Kroketten und Brokkoli	Rindsragout mit Kartoffelgratin und grünen Bohnen	Waliser Käseschnitte mit Birenkompott und Rüeblisalat	* Die Lupine ist eine bis zu zwei Meter hohe Pflanze mit hübschen Blüten. Es gibt sie in den Farben Blau und Gelb. Sie enthalten ähnlich viel Eiweiß wie Sojabohnen - fast 40 Prozent. Das ist ideal für Vegetarier und Veganer. Das hochwertige Lupinen-Eiweiß enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Die Samen sind außerdem reich an Vitamin E und wichtigen Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Sie eignen sich somit sehr gut für die vegetarische oder vegane Ernährung, da Ihr Eiweißgehalt dem von Fleisch entspricht.
Vegetarisches Menü		Blätterteig-Pastetli mit hausgemachtem Seitan, Hirse und gedünsteter Mangold		*Lupinengeschnitzeltes mit Kartoffelgratin und grünen Bohnen		
Menü ohne Schweinefleisch		Blätterteig-Pastetli mit Bratkügel und Pouletfüllung, Hirse und gedünsteter Mangold		Rindsragout mit Kartoffelgratin und grünen Bohnen		
Dessert	Zitronen Cake					
Extra Gemüse	Rüeblli	Randen	Kürbis	Sellerie	Fenchel	Gedacht für Kinder bis 5 Jahren. Das Gemüse wird ohne Salz und Gewürze im Wasser oder Dampf gegahrt.
Extra Proteinlieferanten	Tofu		Rührei		Rinds-Fleischkäse/vegetarischer Hackbraten mit Feigensenf	Für die Proteinergänzung bei gewissen Gerichten
Z'vieri	Früchte Platte	Magenbrot	Silserli mit Bergbutter	Zwetschgenquark		

Herkunft:

- Unsere Pasta ist (fast) ausschliesslich hausgemacht
- Über die Herkunft der von uns verwendeten Lebensmittel, informieren Sie sich bitte unter https://www.gema-basel.ch/files/F8BAV91/lieferanten_peppone.pdf

Bei Liefer-Engpässen kann es sein, dass wir auch auf biologische Produkte in Umstellung zurückgreifen.

www.gema-basel.ch | peppone@gema-basel.ch | [+41 61 693 48 78](tel:+41616934878) | www.gema-basel.ch

Alternativmenü:
Pasta mit Tomatensauce und geriebener Käse

