

Menüideen für den Mittagslunch

Das mitgenommene Mittagessen kann gesund, ausgewogen und trotzdem abwechslungsreich sein. Zur Anregung hier ein paar Ideen:



Warme Mahlzeiten

(wenn die Möglichkeit besteht, das Essen aufzuwärmen)

- Minestrone-Suppe mit Gemüse, Teigwaren und Bohnen
- Gerstensuppe mit Gemüse, Joghurt mit frischen Früchten zum Dessert
- Gemüsesuppe, Vollkornbrot und ein Stück Käse
- Linseneintopf mit Gemüse und Kartoffeln und ein Stück Käse
- Maispizza mit Gemüse und Mozzarella
- Gemüsekekuchen mit Brot-, Wähen- oder Pizzateig und Guss mit einem Ei und Milch
- Spaghetti, Sauce Bolognese mit Gemüse
- Hörnli und Hackfleisch mit Apfelmus
- Lasagne mit Gemüsewürfeli
- Tomaten mit Reis gefüllt und mit Käse überbacken
- Riz Casimir mit Früchten
- Mildes Chili con Carne mit Bohnen, dazu Rüeblisalat
- Hackfleisch mit Sauce, Polenta und Broccoli
- Geschnetzeltes an Sauce, Spätzli und Ratatouille

Kalte Mahlzeiten

- Sandwich mit Ruchbrot, viele Gurkenscheiben und Trutenfleisch
- Sandwich mit Nussbrot, Frischkäse und Rüeblisalat
- Sandwich mit Vollkornbrötli, Schinken, und Gemüsespiessli
- Sandwich mit Ruchbrot, Thon, und Gurken-Maissalat
- Thonsalat mit Essiggurken Peperoni und Tomaten, dazu ein Stück Vollkornbrot
- Tomaten-Mozzarella-Salat mit Dinkelbrötli
- Hörnlisalat mit Gurken, Tomaten, Mais, Radiesli und Hartkäse
- Teigwarensalat mit Peperoni, Gurken und einem hartgekochten Ei
- Gemischter Salat, kalte Käseschnitten mit Vollkorntoastbrot und Käse
- Birchermüesli mit Getreideflocken, Früchten, ein Esslöffel Nüsse, Milch oder Joghurt und Vollkornbrot
- Gemüsekekuchen mit Brot-, Wähen- oder Pizzateig und Guss aus einem Ei und Milch
- Fruchtekekuchen mit Brot-, Wähen- oder Pizzateig, Saisonobst und Guss aus Eier und Milch



KINDER IM GLEICHGEWICHT

Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen im Kanton St.Gallen. In Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital St.Gallen.