

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch / Kaffee / Tee</li> <li>Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot</li> <li>Butter, Konfitüre</li> <li>Naturjoghurt mit Beeren</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Müesli</li> <li>Käse</li> <li>Rühreier</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonntagszopf</li> </ul>
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koteletts mit Bärlauchbutter</li> <li>Bratkartoffeln</li> <li>Bohnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Löwenzahnsuppe</li> <li>Tagliatelle mit Bärlauchpesto</li> <li>Reibkäse</li> <li>Endiviensalat</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hackbrättätschli</li> <li>Kartoffelstock</li> <li>Rüebli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bärlauchspätzli</li> <li>Voressen</li> <li>Rotkraut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flädli-suppe</li> <li>Gemüsestrudel mit Bärlauch</li> <li>Frühlingssalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bärlauchrisotto (Vollkornreis)</li> <li>Schwarzwurzeln</li> <li>Nüsslsalat mit Ei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bärlauchrollen</li> <li>Plätzli-Gratin</li> <li>Krausnudeln</li> <li>Rüebli und Broccoli</li> </ul>
<b>Tipps</b>				<i>Anstelle von Bärlauchspätzli können auch normale Spätzli serviert werden.</i>			
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bärlauch-Zigerschnecken</li> <li>Chicoréesalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falsche Meringues</li> <li>Chinakohlsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omeletten nach Wahl</li> <li>Apfelmues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Joghurt / Käse</li> <li>Butter / Löwenzahngelee</li> <li>Bauernbrot/ Ruchbrot</li> </ul>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raclettkartoffeln mit Raclettkäse überbacken</li> <li>Nüsslsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin mit Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hörnlsalat</li> <li>Bauernbrot</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chriesi-Töpfli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Joghurtcreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toblerone - mousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Süssmostcreme</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baumnuß-roulade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magenträs-parfait mit warmen Zwetschgen</li> </ul>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren</li> <li>Saisonfrüchte</li> <li>Gemüwestängeli</li> <li>Getreideriegel</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchshake mit Beeren</li> <li>Früchte-Blechkuchen</li> <li>Trockenfrüchte</li> <li>Früchtebrot</li> </ul>		
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten)</li> <li>Wasser</li> <li>Apfelsaft mit Mineral verdünnt</li> <li>Holundersirup, Beerensirup</li> </ul>						