

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> Milch/Kaffee/Tee Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot Butter, Konfitüre Naturjoghurt mit Beeren 				<ul style="list-style-type: none"> Müesli Käse Rühreier Sonntags-Zopf 		
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Herbstragout Polenta Bunter Blattsalat 	Preisgünstiges und gesundes Menu <ul style="list-style-type: none"> Röstinestli Randen-Apfel-Salat mit Ei 	<ul style="list-style-type: none"> Pouletbrüstli an Nussauce Nudeln Ratatouille 	<ul style="list-style-type: none"> Spätzligratin Tomatensalat 	<ul style="list-style-type: none"> Hallwilersee-Felchen Trockenreis Rüeblichemüse 	<ul style="list-style-type: none"> Saucenkartoffeln Rauchwurstli Bohnensalat 	<ul style="list-style-type: none"> Gästepäckli Bunter Maissalat Blattsalat
Tipps					<i>Fisch aus der Region verwenden.</i>	<i>Rauchwurstli aus der Region verwenden.</i>	<i>Kann vorbereitet werden.</i>
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Dampfnudeln Vanillesauce 	<ul style="list-style-type: none"> Kürbissuppe Käseschnitten 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Fotzelschnitten Zwetschgenkompott 	<ul style="list-style-type: none"> Flammizza Saisonsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Maiscrèmesuppe Zwetschgenwähe 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Kinderspiessli mit Mais Reissalat 	<ul style="list-style-type: none"> Käseplättli garniert Aargauer Rüeblibrot
Tipps	<i>Anstelle von Vanillesauce kann auch ein Kompott, je nach Saison, dazu serviert werden.</i>					<i>Reisresten vom Vortag verwenden.</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Rohe Apfelcrème 	<ul style="list-style-type: none"> Beerenglacé 	<ul style="list-style-type: none"> Aprikosenbutz 	<ul style="list-style-type: none"> Zwetschgencrème 	<ul style="list-style-type: none"> Rotweinschnitten 	<ul style="list-style-type: none"> Birnenroulade 	<ul style="list-style-type: none"> Joghurtcrème mit Früchten (im Kaffeeglas)
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren Saisonfrüchte Gurkenschiffli Getreideriegel 				<ul style="list-style-type: none"> Milchshake mit Beeren Früchte-Blechkuchen Trockenfrüchte Früchtebrot 		
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten) Wasser Apfelsaft frisch ab Presse (ev. mit Mineral verdünnt) Sirup (je nach Saison) 						