

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> Milch/Kaffee/Tee Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot Butter, Konfitüre Milchkonfitüre Honig 			<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt mit Beeren Müesli Käse 		<ul style="list-style-type: none"> Sonntags-Zopf Rühreier 		
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsesuppe mit Sellerie Rohe Rösti mit Appenzellerkäse überbacken Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Schweins- oder Kalbssteak Vollkornreis Sellerie-Lauch-Gratin Randensalat 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Brätplätzli Farbige Teigwaren Gemüsesalat 	<ul style="list-style-type: none"> Schweins- oder Kalbshaxen Polenta Gedämpfte Rüeblli Hildi's Selleriesalat 	<ul style="list-style-type: none"> Kräuter-Egli auf Salatteller/Blatt-, Rüeblli- und Maissalat Frisches Nussbrot 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Fondue mit Appenzeller Käse-mischung Geschwellte Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Fleischbouillon mit Eierstich Appenzeller Gitzi-chüechli Gemischter Salat 	
Tipps		<i>Vollreis mit normalem Reis verfeinern</i>	<i>Teigwaren in grosser Menge kochen für Donnerstag</i>	<i>Selleriesalat: Ananasjoghurt mit Naturjoghurt ersetzen</i>	<i>Karfreitagsmenu oder fleischloses Gericht</i>	<i>Gelbe Rüben Röslikohl, Rüeblli, Sellerie, etc.</i>	<i>Saisonalen Salat verwenden</i>	
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Milchreis mit Zimtucker Früchtekompott 	<ul style="list-style-type: none"> Café complet div. Käsesorten und Brot 	<ul style="list-style-type: none"> Apfel im Schlafrock Vanillesauce 	Preisgünstiges und gesundes Menü: <ul style="list-style-type: none"> Teigwaren vom Vortag mit Ei und Schinken 	<ul style="list-style-type: none"> Hafergrützensuppe mit Käse 	<ul style="list-style-type: none"> Kalte Fleischplatte Brot 	<ul style="list-style-type: none"> Quaak (Belegte Brötli) 	
Tipps	<i>Kompott aus dem Keller oder frisches Apfelmus</i>			<i>Mit Blattsalat oder Gemüsesalat und Dips ergänzen</i>	<i>Geriebener Käse in Teller servieren. Mit Salat, Gemüse oder Früchten ergänzen.</i>	<i>Aufschnitt, Fleischkäse etc., Spezialbrot</i>	<i>Appenzeller Bier zu Gitzi-chüechli servieren</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Brombeerfladen 	<ul style="list-style-type: none"> Coupe à l'Orange 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Ziträdli 	<ul style="list-style-type: none"> Frischer Fruchtsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Mississippicaké 	<ul style="list-style-type: none"> Schokoladen-crème mit Birnen 	<ul style="list-style-type: none"> Bananentraum 	
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren Saisonfrüchte Gemüestängeli Getreideriegel 			<ul style="list-style-type: none"> Milchshake mit Beeren Früchte-Blech Kuchen Trockenfrüchte Früchtebrot 				
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten) Wasser Apfelsaft mit Mineral verdünnt Holundersirup, Beerensirup 							