

	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, Sonntags-Zopf</li> <li>Butter, Konfitüre</li> <li>Naturjogurt mit Beeren</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Müesli</li> <li>Käse</li> <li>Rühreier</li> </ul>			
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Pouletbrust gefüllt mit Zwetschgen</li> <li>Kartoffelgratin</li> <li>Gedämpfte Rüebli</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse mit Quarkdip</li> <li>Spaghetti Carbonara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rüebli-salat</li> <li>Geschnetzeltes Schweinefleisch</li> <li>Quarkknöpfli</li> <li>Tomaten mit Kruste aus dem Ofen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouillon mit Flädli</li> <li>Gemüsestrudel</li> <li>Quarksauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Randensalat</li> <li>Fisch-Rouladen</li> <li>Risibisi (Reis mit Rüebli-würfeln und Erbsen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Rösti-Omeletten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Gespickter Schweinsbraten mit Zwetschgen</li> <li>Kartoffelstock</li> <li>Ratatouille</li> </ul>	
<b>Tipps</b>				Resten Omeletten verwenden (Mittwoch) Resten Quarksauce vom Dienstag	Gemüseresten verwenden	Resten Gschwellti verwenden		
<b>Abendessen</b>	<b>Preisgünstiges Menü</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vogelheu mit Zwetschgen-kompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Gschwellti</li> <li>Zwetschgen-Chutney</li> <li>Käse und Quarksauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omeletten gefüllt mit Zwetschgen-konfitüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Baselbieter Brät-schnitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flammenkuchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermüesli</li> <li>Baslerbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café Complet</li> </ul>	
<b>Tipps</b>	Brotresten vom Wochenende für Vogelheu verwenden		Anstelle von Konfitüre, Resten von Kompott verwenden, Nutella, Zimt-zucker etc.					
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwetschgenmuffins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwetschgen-jalousie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oltigerschnitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Griessköpfli mit Zwetschgen-kompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwetschgen-biskuit für Wähenblech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwetschgen-crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanilleparfait mit Zwetschenkompott</li> </ul>	
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjogurt mit frischen Früchten oder Beeren</li> <li>Saisonfrüchten</li> <li>Gemüestängeli</li> <li>Getreideriegeln</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchshake mit Beeren</li> <li>Früchte-Blech-kuchen</li> <li>Trockenfrüchten</li> <li>Früchtebrot</li> </ul>			
<b>Getränke</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaltem Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten)</li> <li>Wasser</li> <li>Apfelsaft mit Mineral verdünnt</li> <li>Holundersirup, Beerensirup</li> </ul>							