

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> Milch, Kaffee, Tee Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot Butter, Konfitüre, Milchkonfitüre Naturjoghurt 			<ul style="list-style-type: none"> Müesli Rührei Käse, z.B. Le Gruyère AOP oder Vacherin Fribourgeois AOP 		<ul style="list-style-type: none"> Cuchaule Chilbisenf 	
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Kartoffel-Wurst-Blech Chicorée-Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Saftplätzli mit Wintergemüse Polenta 	<ul style="list-style-type: none"> Linsen Griessgnocchi 	<ul style="list-style-type: none"> Kartoffel-Lauch-Gratin mit Schinken Saisonsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Käseschnitte Gedämpfter Rüeblisalat 	<ul style="list-style-type: none"> Wintergemüse-Curry mit Pouletwürfel Fladenbrot 	<ul style="list-style-type: none"> Schweinsbraten an Honig-Senf-Sauce Nüdeli Dreifarbige Rüepli
Tipps	Anstelle von Wurst Pouletflügeli verwenden.			Für ein vegetarisches Essen, den Schinken weglassen.		Fladenbrot durch gekaufte Pitabrote oder durch Reis ersetzen.	
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Zwiebacktorte 	Preisgünstiges und gesundes Menu <ul style="list-style-type: none"> Reibeküchlein mit Kräuterquark Chinakohlsalat mit Früchten 	<ul style="list-style-type: none"> Herbstrüben-Lauch-Omelette Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Topinambur-Suppe Pizzabrötli 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Hefeschnecken mit Thonfüllung Gemüsedipp 	<ul style="list-style-type: none"> Maiskuchen mit Früchten 	<ul style="list-style-type: none"> Gebackene Tommes Salatteller Dinkelbrot
Tipps							Tommes panieren.
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Schokolade-Kardamom-Flan 	<ul style="list-style-type: none"> Baumnuss-Roulade 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Freiburger Fleckvieh 	<ul style="list-style-type: none"> Birnenmousse mit Schokoladesauce 	<ul style="list-style-type: none"> Äpfel im Glas 	<ul style="list-style-type: none"> Caramel-Quarkcreme 	<ul style="list-style-type: none"> Marroniparfait
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt Saisonfrüchte Gemüsestängeli 			<ul style="list-style-type: none"> Milchshake Trockenfrüchte Getreideriegel 			
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> (Kalter) Tee aus getrockneten Kräutern (Pfefferminze, Zitronenmelisse, Eisenkraut,...) Wasser Apfelsaft mit Mineral verdünnt Holundersirup, Beerensirup, Quittensirup 						