

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> Milch/Kaffee/Tee Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot, Zopf Butter, Konfitüre Joghurt nature mit Beeren Cuchaule 				<ul style="list-style-type: none"> Müesli Birnen-Rhabarberkonfitüre Käse Rührei 		
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Gemischter Salat Schweinsbraten mit Rhabarber Knöpfli Karotten, Bohnen (tiefgekühlt) 	Preisgünstiges und gesundes Menu <ul style="list-style-type: none"> Selleriesalat Polentagratin 	<ul style="list-style-type: none"> Haferflockensuppe Pastetli mit Gemüse und Geflügelleber Gemischter Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Linsen-Nestchen mit Ei Reis Gemischter Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Kressesalat Felchenrollen mit Endivien Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Löwenzahnsalat Gemüesewähe 	<ul style="list-style-type: none"> Spinatschaum Lammragout mit Trauben Erbsen-Rüebli-Äpfelpüree
Tipps	<i>Günstigeres Fleischstück : Braten vom Hals verwenden.</i>					<i>Restengemüse (gekocht) verwenden.</i>	
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Rüebli-salat Gemüeserisotto 	<ul style="list-style-type: none"> Aelplersuppe Gewürzrollen 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Gemüsedips mit Sauce Crêpes nach Greyerzerart Knacksalat 	<ul style="list-style-type: none"> Ramequin mit Vacherin gemischter Salat (grüner Salat, Radieschen, Karotten-Juliennes) 	<ul style="list-style-type: none"> Getreidesalat 	<ul style="list-style-type: none"> Aelpler-maggonen Thonsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Rhabarber-clafoutis
Tipps	<i>Salatsauce als Vorrat zubereiten.</i>			<i>Ein gutes Rezept um Altbrot zu verwerten.</i>			
Desserts	<ul style="list-style-type: none"> Caramelflan 	<ul style="list-style-type: none"> Rhabarber-dessert 	<ul style="list-style-type: none"> Apfelgratin mit caramelisierten Nüssen 	<ul style="list-style-type: none"> Honig-Schokoladdejoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Rhabarber-törtchen 	<ul style="list-style-type: none"> Quarkcrème 	<ul style="list-style-type: none"> Zitronenkuchen
Zwischen-mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> Joghurt mit frischen Früchten und Beeren Saisonfrüchte Gemüsedips Getreidestängel 				<ul style="list-style-type: none"> Milchshakes mit Beeren Früchteküchen Getrocknete Früchte Früchtebrot Frischjoghurt mit Birnen und Orangen 		
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Eistee: z.B. Minze, Zitronenmelisse, verschiedene Kräuter, Lindenblüten Hahnenwasser Apfelsaft mit Mineralwasser Früchtesirup, Holundersirup 						

