

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot, Butter, Konfitüre, heisse Schokolade, Milch, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte</li> <li>• Beilagen: Quark mit Getreide, Joghurt, Käse</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zopf, Butter, Joghurt, frische Früchte, Milch, Kaffee, Tee, Fruchtsäfte</li> </ul>
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufsuppe</li> <li>• Herbst-Eintopf</li> <li>• Zuckerhutsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flambiertes Kalbsgeschneitzeltes</li> <li>• Rotkohl</li> <li>• Dampfkartoffeln</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hackplätzli</li> <li>• Herbstgemüse und Kartoffeln im Ofen frittiert</li> </ul>	<b>Preisgünstiges Menü</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turbo-Risotto</li> <li>• Endiviensalat mit einem hartgekochten Ei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forellenfilet mit Steckerrüben (Kohlrüben)</li> <li>• Ebli</li> <li>• Gemischter Salat (Brüsseler, Karotten, Sellerie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauerkraut garniert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schweinsfilet mit Zitronen</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Bratkartoffeln</li> </ul>
<b>Tipps</b>			<i>Ein Genuss, degustieren Sie diese Spezialität aus der Ajoie!</i>				<i>Dieses Rezept eignet sich auch zum Niedergaren.</i>
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirschen-Auflauf (aus dem Tiefkühler)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat mit Tête de Moine-Rosetten</li> <li>• 5-Kornbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GALA-Omeletten</li> <li>• Randen-Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tommes im Kohlmantel</li> <li>• Brot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karotten-Orangensuppe mit gerösteten Brotwürfeli</li> <li>• Pochiertes Ei auf rotem Zichorien-salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürbispizza</li> <li>• Feldsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charcuterie-Teller aus dem Jura</li> <li>• Selleriesalat mit Rosinen</li> <li>• Brot</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Kirschen aus dem Tiefkühler verwenden.</i>			<i>Tommes vorbereiten und tiefkühlen. Anstelle von Kohlblättern, Lattich oder Krautstielblätter verwenden.</i>			
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feines Schokolade-Mousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rüebli-Muffins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfitürencrème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brombeercrème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofenküchlein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwetschgenmousse</li> </ul>
<b>Tipps</b>					<i>Kann am Vortag zubereitet werden.</i>		
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonfrüchten: Äpfeln, Birnen, Fruchteuchen, "Hausgemachtes Nutella"</li> </ul>						
<b>Getränke</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelsaft, Fruchtsäften (Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren)</li> <li>• Hausgemachtem Sirup, hausgemachter Limonade, hausgemachtem Eistee, Wasser und einem Kaffee für die Landfrau!</li> </ul>						