

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> Milch/Kaffee, oder Milchshake Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot, Sonntags-Zopf Butter, Konfitüre, Obwaldner Alpkäse 						
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne mit Lauch Nüsslisalat 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Pouletbrüstli Reis Ratatouille 	<ul style="list-style-type: none"> Lauchkuchen Randensalat 	<ul style="list-style-type: none"> Glasiertes Rippli Gewürzkartoffel Geissjoghurt - Dipp Rotkraut 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Forelle Lauchkartoffeln 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Party Fleischkäse Gemischter Wintersalat Frittierte Ofenkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Kräuterhackbraten Rahmkartoffeln Wintergemüse vom Blech
Tipps	<i>Saison: Nüssli, Brüsseler, Chinakohl, Zuckerhut.</i>	Steamer - Menu!		<i>Statt Rippli Saucisson, Schützenwurst Schweinswurst etc. verwenden.</i>		<i>Sasion: Karotten, Sellerie, Rot- und Weisskabis</i>	Backofen Menu! <i>Zum Vorbereiten.</i>
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Kaiserschmarren Zwetschgenkompott 	<ul style="list-style-type: none"> Salbei-Rösti mit Käse Grüner Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Kürbissuppe Speckbrot 	<ul style="list-style-type: none"> Polentenschnitten Tomatensauce Birnenkompott 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Flammkuchen Chinakohlsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Kernser Urdinkel - Teigwaren Lauch-Nuss-Sauce 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Bruschetta
Tipps	<i>Einfach und zeitlos.</i>	<i>Gleich Kartoffel mitdämpfen fürs Mittwochs-Menu.</i>					<i>Ideal um hartes Brot zu verwerten.</i>
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Dörrbirächiochä 	<ul style="list-style-type: none"> Orangencreme 	<ul style="list-style-type: none"> Schoggikuchen 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Elsikuchen 	<ul style="list-style-type: none"> Süsmostcreme 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Muffins mit Apfel 	<ul style="list-style-type: none"> Latte-Macchiato im Glas
Tipps	<i>Auf die schnelle Art: Gekaufter Kuchenteig verwenden.</i>			<i>Einfach und raffiniert.</i>			<i>Am Vortag zubereiten, kühl stellen.</i>
Zwischen-Mahlzeiten	Saisonfrüchte, Getreideriegel, Trockenfrüchte, Früchtebrot						
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Kalter oder warmer Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten) Wasser Apfelsaft mit Mineral verdünnt Beerensirup oder Kräutersirup 						