

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/ Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/ Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/ Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/ Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruchbrot/ St.Gallerbrot • Butter, Konfitüre • Milch/Tee/ Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Butterzopf oder Buttergipfeli • Butter, Honig, Konfitüre • Milch/Tee/Kaffee • Frühstücksflocken mit Milch oder Joghurt
Tipps	<i>Frühstücksflocken mit frischen Erdbeeren ergänzen.</i>	<i>Bei Fertigprodukten unbedingt auf den Zuckergehalt achten!</i>					
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Hackfleisch-omeletten mit Grünspargeln • Grüner Salat • Rübllisalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Fürstenländer Pouletschenkel • Bratkartoffeln • Gemüsestäbchen mit Dipp 	<ul style="list-style-type: none"> • St.Galler-Äpler-makronen • Apfelmus • Grüner Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Brätbraten • Kartoffelsalat • Gemischter Blattsalat, z.B. mit Spinat, Löwenzahn, Radiesli 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti mit Lachs und Spargeln • Nüsslisalat mit gehaktem Ei 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsewähe mit Saisongemüse (Spargeln, Rübli, Lauch, Kohlraben) 	<ul style="list-style-type: none"> • Steak mit frischen Kräutern • Grünspargeln • Sauce Béarnaise • Focaccia • Grüner Salat
Tipps	<i>Statt Omeletten fertige Tortillas kaufen</i>				<i>Lachs durch Schinken oder feingeschnittenem Cervelat ersetzen</i>		
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Spinatwähe 	<ul style="list-style-type: none"> • Dampfnudeln mit Vanillesauce • Frische Erdbeeren 	Preisgünstiges und gesundes Menü: <ul style="list-style-type: none"> • Pastinakensuppe mit Nussbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Spargeln im Körbli 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalte Platte (Resten vom Brätbraten) • Bärlauchbrötli 	<ul style="list-style-type: none"> • Wurst-Käsesalat • Dinkelbrötli 	<ul style="list-style-type: none"> • Birchermüsli
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Riesenberliner 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfeldessert auf die schnelle Art (Apfelmus) 	Preisgünstiges und gesundes Menü: <ul style="list-style-type: none"> • Panna Cotta mit frischen Erdbeeren 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Vogelnestli 	<ul style="list-style-type: none"> • "Rhabarberrice" 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Schoggigipfeli 	<ul style="list-style-type: none"> • Beerentorte mit Joghurt
Tipps		<i>2 Portionen Apfelmus zubereiten (für Mittwoch)</i>					
Zwischen-Mahlzeiten	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Guezli mit Dörrzwetschgen • Muffins mit Frischkäse 						
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Goldmelissen-, Pfefferminz-, Rhabarbersirup • Süssmost • Wasser 						

