

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Vollkornbrot, Brot, Butter, Konfitüre, Honig, Milch, Kaffee, Ovomaltine, Joghurt, Birchermüsli						Statt Vollkornbrot: Selbstgebackener Zopf
Tipps							<i>Aus Zopf Teig mit den Kindern am Samstag kleinere Zöpfli oder auch Täubchen etc. backen.</i>
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Verlorene Eier in Spinat • Kartoffelmöckli gebraten • Karottensalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rinds-geschnetzeltes • Tomatennudeln • Fenchel • Kopfsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouletbrüstchen, gefüllt mit Spinat • Reis • Randensalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinatkrapfen • Rübli-, Sellerie- und Kopfsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Fischsteak auf Gemüsebeet • Ofen-Pommes-frites • Eisbergsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kohlraben-suppe • Kartoffelspinat-gratin • Kopfsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Schweinssteak mit Spargeln zweierlei • Sauce Hollandaise • Gemischter Salat • Dinkelbrot
Tipps	<i>Kartoffelmöckli können auch durch Kartoffelstock ersetzt werden.</i>	<i>Fenchel durch Spinat ersetzen.</i>	<i>Ein Gericht für den Steamer, Reis kann gleichzeitig im Steamer garen.</i>	<i>Es kann auch nur eine Salatsorte zu den Spinatkrapfen serviert werden.</i>	<i>Spinat durch anderes Gemüse ersetzen.</i>	<i>Kohlrabensuppe mit geschlagenem Rahm servieren. Kartoffelspinat-gratin mit Speck verfeinern.</i>	<i>Sauce Hollandaise durch Mayonaisse ersetzen. Spargeln im Steamer zubereiten.</i>
Abendessen	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Wurstsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Hirsekuchen mit Erdbeerkompott 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Knackiger Salat • Brötli, frisch gebacken 	<ul style="list-style-type: none"> • Käseauflauf mit altem Brot • Kressesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Birchermüsli 	<ul style="list-style-type: none"> • Bündner Gipfel • Kopfsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Toast Hawaii • Kopfsalat mit Kresse gemischt
Tipps		<i>Früchte frisch oder aus dem Tiefkühler.</i>		<i>Ofen ist noch heiss vom Mittagessen.</i>		<i>Füllung kann auch ohne Salsiz zubereitet werden.</i>	<i>Toast durch Brotscheiben ersetzen.</i>
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Gebrannte Crème 	<ul style="list-style-type: none"> • Cake 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelküchlein mit Vanillesauce 	<ul style="list-style-type: none"> • Warme Schokoladenküchlein 	<ul style="list-style-type: none"> • Erdbeerglace 	<ul style="list-style-type: none"> • Brownies 	<ul style="list-style-type: none"> • Quarktorte
Zwischen-mahlzeiten	Naturjoghurt, Früchte, Brot, Schoggiriegel, Nüsse, Getreideriegel						
Getränke	Tee, Süssmost, Wasser, Kaffee, Milch heiss oder kalt, Sirup						

