

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch/Kaffee/Tee</li> <li>Butter, Konfitüre, Honig</li> <li>Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit Beeren</li> <li>Müesli</li> <li>Käse</li> <li>Rühreier</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonntags-Zopf, gefärbt mit Randensaft</li> </ul>
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pouletbrüstli im Blätterteig</li> <li>Roher Randensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hafächabis</li> <li>Salzkartoffeln</li> <li>Apfelschnitze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knöpfli, gefärbt mit Randensaft</li> <li>Nüsslisalat mit Ei</li> <li>Kabissalat</li> </ul>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selleriesalat</li> <li>Bohnen-Wurst-Eintopf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gartenkresse-salat</li> <li>Fischfilet auf Gemüsebeet</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburger-Brötli</li> <li>Gekochter Randensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salatteller mit Rüebli-salat, grünem Salat, Selleriesalat</li> <li>Gefülltes Schweinsfilet</li> </ul>
<b>Tipps</b>				<i>Für den Salatteller vom Sonntag evt. noch Selleriesalat vom Donnerstag verwenden.</i>		<i>Zopf-teig und Hamburger-Brötli brauchen den gleichen Teig, deshalb die doppelte Menge machen.</i>	<i>Kann mit Kartoffeln oder Teigwaren ergänzt werden.</i>
<b>Abendessen</b>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Süsser Maisauflauf</li> <li>Kirschenkompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eierdünkli</li> <li>Zwetschgen-kompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermüesli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cafe complet</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwetschgen-wähe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Randensuppe</li> <li>Brot</li> <li>Muotathaler Alpkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omeletten mit Zimtzucker und Apfelmus</li> </ul>
<b>Tipps</b>						<i>Saft von den Randen vom Samstag für den Zopf am Sonntag verwenden.</i>	
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caramelisierte Randen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roulade mit Himbeer-konfitüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birnen auf Schoggicrème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebkuchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmorcake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Süssmostcreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mocca-Glacé</li> </ul>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren</li> <li>Saisonfrüchte</li> <li>Gemüesestängeli</li> <li>Getreideriegel</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchshake mit Beeren</li> <li>Früchte-Blechkuchen</li> <li>Trockenfrüchte</li> <li>Früchtebrot</li> </ul>		
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten)</li> <li>Wasser</li> <li>Apfelsaft mit Mineral verdünnt</li> <li>Holundersirup, Beerensirup</li> </ul>						