

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch/Kaffee/Tee</li> <li>Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot, Sonntags-Zopf</li> <li>Butter, Konfitüre, Honig, Streichkäse</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit Beeren</li> <li>Müesli</li> <li>Käse</li> <li>Rühreier</li> </ul>		
<b>Mittagessen</b>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rüebli-salat</li> <li>Gsichtli-Hacktätschli</li> <li>Hörnli</li> <li>Apfelmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsesuppe</li> <li>Zwiebel-Käsewähe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nüssli-salat</li> <li>Rippli</li> <li>Salzkartoffeln</li> <li>Bohnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Randensalat</li> <li>Bohnensalat mit Äpfeln</li> <li>Schinken im Brotteig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicorée-Salat</li> <li>Fischfilet mit Kräutersauce</li> <li>Reis mit Lauchstreifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siedfleischsalat mit kalter Vinagrette</li> <li>Frisches Ciabatta-Brot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfsalat</li> <li>Pouletbruststreifen mit Kräuterbutter</li> <li>Rösti</li> <li>Erbsli und Rüebli</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Apfelmus kann sehr gut im Herbst, wenn die Äpfel reif sind, gekocht und sterilisiert werden, so kann man jederzeit ein Glas öffnen und zum Menu servieren.</i>		<i>Bald beginnt wieder die Gartensaison, sodass noch die restlichen Gemüsevorräte aus der Gefriertruhe aufgebraucht werden sollten.</i>		<i>Dieses Menu kann sehr gut am Back-tag gekocht werden, so kann vom bereits gemachten Brotteig genommen werden.</i>		<i>Für die Rösti die restlichen Kartoffeln vom Vortag verwenden.</i>
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouillon mit Julienne</li> <li>Thurgauer Focaccia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfsalat mit Radiesli</li> <li>Dampfnudeln mit Vanillesauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brot</li> <li>Käse, Butter, Konfi</li> <li>Milchkaffee</li> <li>Gemüsesticks (Chicorée, Gurken, Rüebli) mit Quarkdip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spagetti mit Gemüse und Frischkäse</li> </ul>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menü:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermüesli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gschwellti</li> <li>Verschiedener Käse, Hüttenkäse und Kräuterquark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zopf</li> <li>Aufschnitt, Käse, Butter, Konfi, Essiggurken</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfel-Tiramisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beerencrème mit Naturejoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rüeblicake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baumnuss-partait</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfelstrudel</li> </ul>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren</li> <li>Saisonfrüchte</li> <li>Gemüsestängeli</li> <li>Getreideriegel</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchshake mit Beeren</li> <li>Früchte-Blech Kuchen</li> <li>Trockenfrüchte</li> <li>Früchtebrot</li> </ul>		
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfelsaft mit Mineral verdünnt</li> <li>Holundersirup, Beerensirup, Kräutersirup</li> <li>Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten)</li> <li>Wasser</li> </ul>						

