


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dunkles Brot</li> <li>• Butter, Konfi, ev. Honig</li> <li>• Kaffee, Milchkaffee, Ovomaltine, Wasser oder Tee ohne Zucker</li> <li>• Naturejoghurt mit Kastanien</li> <li>• Müesli mit Kaki und Haferflocken, Magerquark mit Flocken</li> <li>• Käse</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flap Jacks</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Mit Kindern zubereiten: Konfi mit frischen Kastanien oder Kaki-Konfi.</i>						<i>Anstatt mit Kastanienmehl mit Farina bona zubereiten.</i>
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziege eingelegt</li> <li>• Randensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schweinskotelett mit Steinpilz-sauce</li> <li>• Tagliatelle</li> <li>• Selleriesalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizzoccheri</li> <li>• Brüsseler Spitzen</li> </ul>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi nostrani</li> <li>• Zuckerhut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forellenfilet an Balsamicosauce</li> <li>• Weisser Reis oder Vollkornreis</li> <li>• Cichoria di Treviso (roter Zuckerhut)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hirschkraut</li> <li>• Kartoffelstock</li> <li>• Rosenkohl</li> <li>• Nüsslisalat</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Senfrüchte oder Kaki-Chutney dazu servieren.</i>						
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerstensuppe</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas de papas</li> <li>• Nüsslisalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinat-Farina bona Omeletten</li> <li>• Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen-Kastanien-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farina bona-Suppe</li> <li>• Roggenbrot</li> <li>• Alpkäse</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedämpfter Wirz</li> <li>• Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leberpastete 'Nonna Angelica'</li> <li>• Käse, Brot</li> <li>• Rüeblisalat</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakicrème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanilleglace mit heisser Kaki-sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki-Semifreddo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfach Kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakitraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schenkeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiramisù</li> </ul>
<b>Tipps</b>							<i>Wenn viel Rahm vorhanden ist, den Mascarpone selber herstellen.</i>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frische Brötchen</li> <li>• Amaretti, Pasta frolle della Leventina</li> <li>• Verschiedene Nüsse</li> <li>• Äpfel, Birnen, Kiwi</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dörrfrüchte (Sultaninen, Kiwi, Kaki)</li> <li>• Rüeblisalat, Stangensellerie etc. mit Joghurtsauce</li> <li>• Kaki-Brot</li> </ul>		
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> <li>• Ungesüsster Kräutertee</li> <li>• Hausgemachte Sirups, Traubensaft, Most</li> <li>• Lindenblütentee (stärkt das Abwehrsystem gegen Schnupfen, etc.)</li> <li>• Heisse Kardamommilch</li> </ul>						
<b>Tipps</b>	<i>Kardamommilch: die Gewürze ändern, anstelle des Kardamoms Muskatnuss, Zimt, Safran oder Kurkuma verwenden.</i>						