

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • Milch/Kaffee/Tee • Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot, Sonntags-Zopf • Butter, Konfitüre • Naturjoghurt mit Beeren • Müesli • Käse • Rühreier 						
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Rindsfleischvögel aus dem "Jorat" • Kartoffelpüree • Rosenkohl 	Preisgünstiges und gesundes Menü: <ul style="list-style-type: none"> • Eiersuppe • Wintergratin mit Greyerzer 	<ul style="list-style-type: none"> • Poulet mit Kiwis und Trockenfrüchten • Reis • Spinat 	<ul style="list-style-type: none"> • Eintopf mit gedörrten Bohnen • Gedämpfte Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbswürfel „Claudine“ • Spätzli • Rotkohlsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleiner Bündnerfleischteller • Käsefondue • Halbweissbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Salatteller mit Feld-Brüsseler- und Karottensalat • Schweinsfilet mit Kiwis • Nudeln
Tipps	<i>Genügend Kartoffelpüree zubereiten für das Nachtessen am Mittwoch</i>	<i>Ganz verschiedene Wurzel- oder Wintergemüse verwenden</i>	<i>Als Beilage anderes Gemüse aus dem Vorrat oder Tiefkühler verwenden</i>	<i>Mit Waadtländer-Saucisson oder Speck kochen</i>			<i>Dem Salat geröstete Kerne begeben</i>
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Pellkartoffeln • Vacherin Mont d'Or im Ofen • Eingemachtes Gemüse, süss-sauer 	Preisgünstiges und gesundes Menü: <ul style="list-style-type: none"> • Waadtländer Kuchen • Chinesenkohlsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Hartgesottene Eier • Kartoffelpüree • Rüebli-salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Teigwaren mit Lauchpesto • Zuckerhutsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Wintergemüsejalousien • Endiviensalat mit Kiwis und Baumüssen 	Mit Kindern zubereiten: <ul style="list-style-type: none"> • Tierfestival aus Polenta • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräuterveloursuppe • Fruchteuchen (Saisonfrüchte oder Früchte aus dem Tiefkühler verwenden)
Tipps				<i>Lauchpesto mit Kiwipesto ersetzen</i>		<i>Polentatiere mit Cornichons, Raclettkäsetranchen und blanchiertem Gemüse dekorieren</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwi délice 	<ul style="list-style-type: none"> • Schokoladebiskuit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefüllte Ofenäpfel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen „Amandine“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Nusssalbé 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsalat mit Äpfel, Birnen und Kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Karamellisiertes Nussparfait
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren • Saisonfrüchte • Gemüsestängeli • Getreideriegel 			<ul style="list-style-type: none"> • Milchshake mit Beeren • Früchte-Blechkuchen • Trockenfrüchte • Früchtebrot 			
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten) • Wasser • Apfelsaft mit Mineral verdünnt • Holundersirup, Beerensirup 						