

	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 			<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt mit Beeren Müesli Käse, Trockenfleisch 			
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> Gekochte Eier in Tomatensauce Trockenreis Grüner Salat 	<ul style="list-style-type: none"> Hackbraten mit Speck umwickelt Kartoffelstock Blattsalat 	Preisgünstiges Menü <ul style="list-style-type: none"> Blumenkohlgratin Hörnli Gemischter Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Walliser Schnitzel Ofenkartoffeln mit Rosmarin und Tomaten Rüblisalat 	<ul style="list-style-type: none"> Warmer Gemüsesalat Gebratener Fisch Munder Safranrisotto 	<ul style="list-style-type: none"> Schweinspiccata Spagetti Gemischter Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsetomaten Rindsschmorbraten Knöpfli Grüner Salat
Tipps			<i>Béchamel- oder Gratinsauce siehe unter Archiv „Rezepte“ oder Fertigprodukt verwenden.</i>				
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsepizza 	<ul style="list-style-type: none"> Omelette süss oder pikant 	<ul style="list-style-type: none"> Kartoffelcrèmesuppe Ruchbrot Schweinswürstchen 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> Käseschnitten Selleriesalat mit Nüssen 	<ul style="list-style-type: none"> Süsser Brotauflauf 	<ul style="list-style-type: none"> Walliserteller Roggenbrot 	<ul style="list-style-type: none"> „Heiperschoch chüecho“ - Heidelbeerkuhen
Tipps			<i>Anstelle von Schweinswürstchen kann Käse serviert werden.</i>		<i>Mit Apfelmus oder Beerenmus servieren.</i>	<i>Mit Butter und Rotwein servieren.</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Drei Minuten Heidelbeercreme 	<ul style="list-style-type: none"> Meringuierter Beerengratin 	<ul style="list-style-type: none"> Stachelbeerenkuchen 	<ul style="list-style-type: none"> Frische Heidelbeeren mit Rahm 	<ul style="list-style-type: none"> Heidelbeer Joghurt-Drink 	<ul style="list-style-type: none"> Aprikosencreme mit Quark 	<ul style="list-style-type: none"> Fruchtsalat
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren Saisonfrüchte Gemüestängeli 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 						

