

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbisbrot, Bauernbrot, Zopf, Weggli • Butter • Kürbiskonfitüre oder andere Saisonfrüchte • Milch, Kaffee, Tee 			<ul style="list-style-type: none"> • Müesli • Natur- oder Fruchtyogurt • Zürcher Käse oder Rührei 		<ul style="list-style-type: none"> • Hausgemachter Zopf, Sonntagsbrot 	
Mittagessen	Preisgünstiges und gesundes Menu <ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Kartoffelrösti • Bratkäse • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Schneller Kürbisgratin mit Gartenkräutern • Voressen • Kartoffelstock • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln an Kastanien-Kürbis-Curry • Salat mit gekochten Eiern 	<ul style="list-style-type: none"> • Siedfleisch • Gemüse (Lauch, Wirz, Sellerie, Karotten) • Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Felchenfilets • Gedämpfte Karotten • Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Rindsgeschnetztes • Reis • Broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Braten • Kartoffelgratin • Rotkraut
Tipps			<i>Nudelbouillon für eine Suppe verwenden</i>				
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Zwetschgenwähe • Milchkaffee 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Omeletten • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalte Platte • Käse • Dinkelbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbissuppe • Vollkornbrot 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Pikanter Kürbiskuchen • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Kürbissauce für Pasta • Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Gnocchi mit Käse überbacken • Salat
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Schokoladen-Cake 	<ul style="list-style-type: none"> • Süsse Kürbiscreme 	Mit Kindern zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Muffins 	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Apfelmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Stracciatella-Mousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Feiner Kürbis-Quark-Kuchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Tiramisù
Zwischen-Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • getrocknete Früchte • Hausgemachte Jogurts mit Apfelstückchen oder Apfelmus • Kürbis-Cake 						
Tipps	<i>Wenn man die Kürbisse unverletzt an einem kühlen, frostfreien Ort lagert, können diese bis in den Frühling aufbewahrt werden.</i>						
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Hahnenwasser • Diverse Tees (z.B. Pfefferminze, Lindenblüten) • Süssmost 						