

Menüplan St.Gallen

Juli 2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brot, Vollkornbrot, Butter, Konfitüre, Käse,		Milch, Kaffee, Ovomaltine, Joghurt mit frischen		Beeren		Zopf, Bienenhonig
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Mah-Meh mit • Pouletfleisch • Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Chrazete • Olmabratwurst • Zwiebelsauce • Broccoli/Blumenkohl • Tomaten-Mozzarella-Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse-omletten • Blattsalate 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis Casimir mit Kalbsgeschnetzeltes mit frischen Früchten • Kopf-Rüebli Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Forelle und Gemüse vom Grill • Peterlikartoffeln • Schnittsalat mit Radiesli 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti mit frischen Tomaten • Piccata • Schnittsalat Cherrytomaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburger • Ofenkartoffeln • Gemüse mit Dipsaucen
Tipps							
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Teigwarensalat mit Käse • Blattsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatenwähe mit Oliven • Bohnensalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Birchermüesli 	<ul style="list-style-type: none"> • Garnierter Wurstsalat • Vollkornbrötli 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribel mit • Apfelmus ev. • aus Vorrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Grillabend: • Gefüllte pikante Hefeschnecken • Grillfleischplatte • Kartoffelsalat div. Salate 	<ul style="list-style-type: none"> • Fleischplatte bunter Blattsalat • Dinkelbrötchen
Tipps							
Dessert	Heidelbeer- oder Johannisbeer-Muffins	Erdbeer- oder Himbeertorte	Götterspeise mit Heidelbeeren	Schlorzifladen	Fruchtsalat	Vanilleglace mit Beeren	Panna cotta mit Kirschen
Zwischen-Mahlzeiten	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Frisches Gemüse mit Quarkdip • Vollkornbrötli mit Käse und Salat • Frische Früchte • Joghurt mit Cornflakes und Beeren 						
Tipps							
Getränke	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Wasser • Süßmost • Tee/Icetea (Lindenblüten, Pfefferminze, Melisse) • Sirup (Holunderblüte, Pfefferminze, Melisse) 						

