

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Basis: Vollkorn oder Ruchbrot, Butter, Konfitüre, Käse, Joghurt, Getreideflocken, Früchte nach Saison, Milch, Kaffee, Ovomaltine						Brunch ab 10 Uhr
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rindfleisch-Gemüsetopf mit Curry</li> <li>Nudeln</li> <li>Gurkensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krautstiel-Kartoffelgratin mit Käse</li> <li>Bunter Blattsalat mit Karottenstengeli und Maiskörner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefüllte Pouletbrüstli an Pestosauce</li> <li>Trockenreis</li> <li>Tomatensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräuteromelette mit buntem Hackfleisch</li> <li>Gekochte Kohlrabenschnitze, lauwarm serviert</li> <li>Kopfsalat mit Radiesli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forellen, gebraten</li> <li>Kräuterkartoffeln</li> <li>Glasierte Cherrytomaten</li> <li>Schnittsalat mit gerösteten Baumnusskerne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza verdura del giardino</li> <li>Fenchelsalat</li> <li>Lollo Rosso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rösti, Spiegelei, Speck, Schinken</li> <li>Käse</li> <li>Zopf, Brot, Confi, Butter, Honig</li> <li>Birchermüesli m frischen Beeren</li> <li>Ovo, Kaffee, Milch</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Saisongemüse: Broccoli/ Fenchel/ Karotten/Kefen/ Kohlrabi/Bohnen/ Tomaten/Auberginen Gleichzeitg Suppe für Di Abend zubereiten</i>	<i>Planung: zuerst Blechkuchen und anschliessend Gratin backen</i>		<i>Kohlrabenschnitze mit einem Tupfen Mayonnaise garnieren u. mit Paprika bestäuben</i>	<i>Fisch: ev. Anderer Fisch aus der Region</i>	<i>Pizza darf auch mit gekauftem Teig zubereitet werden</i>	
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kirschenwähe</li> <li>Schinkenrolle</li> <li>Brot</li> </ul>	Gemüsesuppe Wienerli Dinkelbrötli	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gschwellti,</li> <li>Gemüsespiessli mit Mozzarella</li> <li>Dipsauce</li> <li>Käse aus der Region</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Griess-Köpfli mit frischem Beerenpotpourri oder Aprikosenkompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zigeunersalat (Hörnli, Cervelat, Eier, Gurken, Tomaten, grob geraffelter Käse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grillplausch</li> <li>Kräuterbutter</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Ofenkartoffeln</li> <li>Sauerrahmsauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleischkäse, gebacken</li> <li>Getreiderisotto</li> <li>Lauwarmes, mariniertes Sommergemüse</li> </ul>
<b>Tipps</b>			<i>Genügend Gschwellti zubereiten. Sie können im FR-Menue verwendet werden.</i>	<i>Griessköpfl können auch am Vortag zubereitet und kühl gestellt werden.</i>		<i>Grill: Schweins-halsplätzli, Kalbs-/ Schweinsbratwurst, Hohrückensteak</i>	
<b>Dessert</b>	Himbeer-Mascarpone-creme	Johannisbeerblechkuchen	Brombeerfrappé	Schokolandencreme	Glaceroulade	Aprikosentorte	Fruchtsalat
<b>Tipps</b>					<i>Glaceroulade am Vortag oder anf. Woche zubereiten und einfrieren.</i>		
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüsestängel (Karotten, Gurken, Kohlrabi, Zucchetti)</li> <li>Früchteteller ( Apfel, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsich, Beeren, Kirschen)</li> </ul>						
<b>Getränke</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wasser</li> <li>Süssmost</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebäck</li> <li>Milchshake</li> <li>Brot mit Schokolade oder Frischkäse</li> </ul>
							<ul style="list-style-type: none"> <li>kalter Tee</li> <li>Sirup (Holunder, Beeren, Melisse)</li> </ul>

