

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch/Kaffee/Tee</li> <li>Ruchbrot, Vollkornbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot</li> <li>Butter, Konfitüre</li> <li>Naturjoghurt mit Beeren</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Müesli</li> <li>Käse</li> <li>Rühreier</li> <li>Sonntags-Zopf</li> </ul>			
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat</li> <li>Frühlingsgemüse-Zanderragout</li> <li>Bandnudeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sparerips</li> <li>Folienkartoffeln</li> <li>Radieschen-Frischkäsedip</li> <li>Gemüsestängeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfel-Pouletspießli mit Currysauce</li> <li>Trockenreis</li> <li>Blattsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Radieschen-Rieslingsuppe</li> <li>Spargelpastete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofenguck</li> <li>Gedämpfte Karotten</li> <li>Blattsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partyhamburger italienische Art</li> <li>Ofenkartoffeln</li> <li>Birnen-Frühlingszwiebel-Chutney</li> <li>Blattsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rindfleisch chinesische Art</li> <li>Basmatireis</li> <li>Kefengemüse</li> <li>Blattsalat</li> </ul>
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Morchel-Champignontoast</li> <li>Karottensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kressesuppe</li> <li>Schafmilchkäse</li> <li>Brot</li> </ul>	<b>Mit Kindern zubereiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Käseomelette mit Frühlingszwiebeln</li> <li>Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chratzete mit Apfelkompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostbröckli-Suppe</li> <li>Gemüse Pickles</li> <li>Brot</li> </ul>	<b>Preisgünstiges und gesundes Menu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kartoffel-Linsensalat mit Ei garniert</li> <li>Brot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermüesli</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hirsekuchen mit Kirschenkompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhabarber-tiramisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zitronencreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanilleglace mit Espresso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ramserschnitte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruchtsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herrencreme</li> </ul>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Beeren</li> <li>Saisonfrüchte</li> <li>Gemüsestängeli</li> <li>Getreideriegel</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchshake mit Beeren</li> <li>Früchte-Bleckuchen</li> <li>Trockenfrüchte</li> <li>Früchtebrot</li> </ul>			
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalter Tee (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kräuter, Lindenblüten)</li> <li>Wasser</li> <li>Apfelsaft mit Mineral verdünnt</li> <li>Holundersirup, Beerensirup</li> </ul>						