

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Zopf Butter Honig Kaffee		Cous-Cous- Joghurtköpfchen Gemischter Salat	Kirschen	Birchermüesli	
Dienstag	Himbeeren mit Nature-Joghurt Kaffee	Nussbrötli	Poulet-Currysalat mit Reis und Früchten	Rüeblistängeli	Blattsalat Hüttenkäse hartgekochtes Ei Knäckebrot	
Mittwoch	Himbeeren mit Nature-Joghurt Tee	Cherrytomaten	Mediterranes Kalbfleisch, Polenta und Grüne Bohnen		Tomaten-Mozzarella- Salat Zwiberbel-Kräuterbrot	
Donnerstag	Brot Butter Konfiture Erdbeeren mit Nature-Joghurt	Apfel	Pasta mit geröstetem Gemüse	Gurkenstreifen	Kalte Rübli- Ingwersuppe Geräuchertes Forellenfilet, Meerrettichschaum Asiatisches Brötli	
Freitag	Tee	Gipfeli Kaffee	Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Glasnudeln	Brownie Kaffee	Gemischter Salat mit Feta	
Samstag	Zopf Butter Honig Kaffee		Gemischter Salat mit Feta Ruchbrötli		Diverse Grilladen Ofenkartoffeln und Gemüse	Vanilleglace mit Aprikosenkompott
Sonntag	Zopf Butter Honig Kaffee	Nektarine	Picknick bestehend aus Trockenfleisch, Käse, Brot, Früchten und Gemüse	Verschiedene Gemüestängeli	Tzatziki mit Fladenbrot	

Täglich 2 – 3 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure