

### Beispiel Wochenplan

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