

## Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
<b>Montag</b>	Haferflocken Früchte Milch		Gemischter Salat Mozzarellakugeln Volkornbrot	Frucht	Omeletten gefüllt mit Blattspinat, Tomaten und Feta	
<b>Dienstag</b>	Brot Butter Konfi Naturjoghurt		Fischfilets Safransauce Salzkartoffeln Gedämpfte Tomate	Handvoll Nüsse	Kürbissuppe Chilibrotchen Hüttenkäse	
<b>Mittwoch</b>	Birchermüesli		Gebratene Pouletbrust Pikante Dippsauce Bunter Blattsalat		Skyr-Quark	
<b>Donnerstag</b>		Gipfeli	Kalbsbraten Spätzli Grüne Bohnen Vermicelles mit Vanilleglace		Apfel Banane Trauben	
<b>Freitag</b>	Milchshake mit Früchten		Feta-Gemüsechuechli Gewürzte Joghurtsauce Gemischter Salat		Pikanter orientalischer Rueblisalat Knäckebrötchen Philadelphia	
<b>Samstag</b>			Brunch mit Zopf, Brot, Birchermüesli, Orangensaft, Ei, Trockenfleisch, Käse		Sellerie-Apfelaufbau Randensalat	
<b>Sonntag</b>	Chiefs Proteinshake		Cervelat vom Feuer Bürli, Ruebli und Gurkenstängelchen, Cherrytomaten, Schoggistängelchen	Nuss- Honigriegel	Linsensuppe	