

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		Club-Sandwiches mit Toastbrot, Ei, Pouletbrust, Speck, Tomate, Eisbergsalat		Erbsensuppe mit Minze Vierkornbrötli Greyezer-Käse	
Dienstag	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		Reisnudeln Hackfleisch asiatische Art Chicoree - Orangensalat		Proteinbrot Trockenfleisch Joghurt mit geriebenen Apfel und Zimt	
Mittwoch	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		Gnocchipfanne Trutenbruststreifen und Gemüse		Gemischter Salat Mozzarellakugeln Pfefferbrötchen	
Donnerstag	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		Fischeintopf pikant gewürzt		Kakisalat mit Nüssen und Mostbröckli Toastbrot	
Freitag	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen Kräuter-Quarkdipp		Randensuppe mit Meerrettichschaum Hüttenkäsebrötchen	
Samstag		Brunch mit Zopf, Käse, Fleisch, Birchermüesli, Fruchtsaft		Hirschfiletmedaillon Spätzli Rotkraut Apfel mit Preiselbeeren Panna Cotta mit Waldbeerensauce		

Sonntag	Knäckebrot mit Butter, Rührei mit Tomatenwürfeli und Kräutern		„Suure Mocke“ Kartoffelstock Dörrbohnen Gebrannte Creme		Kleines Birchermüesli	
----------------	--	--	--	--	-----------------------	--