

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Naturjoghurt Himbeeren Knusperflocken		Fischfilet auf Gemüsebeet Reis Gemischter Salat		Rührei mit Tomatenstückli Ruchbrötli	
Dienstag	Naturjoghurt Apfel geraffelt Knusperflocken		Spaghetti Bolognese Gemischter Salat		Salatteller, Käse, Weggli	
Mittwoch	Naturjoghurt Brombeeren Knusperflocken		Kartoffel- Gemüsegratin Randensalat	Apfel		
Donnerstag	Naturjoghurt Beerenmischung Knusperflocken		Pouletcurry indischer Art Cous-Cous Blattspinat Rüebli-salat mit pikanter Sauce und Sultaninen		Solothurner Weissweinsuppe Hüttenkäsebrötli	
Freitag	Naturjoghurt Beerenmischung Knusperflocken		Pizza im Restaurant Blattsalat Kleines Tiramisu	Orange		
Samstag		„Z`Morgeturm“ im Restaurant mit Freunden			Fetabratlinge Quinoa Broccoli und Blumenkohl Quark-Kräuterdipp	

Sonntag		Brunch mit Zopf, Käse, Fleisch, 3- Minuten Ei, Orangensaft			Rindsfiletsteifen mit Peperoni und Pilzen Tagliatelle Grüne Bohnen	
----------------	--	---	--	--	---	--

Täglich 2-3 Liter Mineralwasser ungesüsst