

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Pumpernickel Stück Käse Kaffee		Kaninchenragout Polenta Grüne Bohnen	Apfel		Eiweissdrink
Dienstag	Pumpernickel Stück Käse Kaffee		Crêpes Lasagne mit Spinat Nüsslersalat		Kürbiscremesuppe Pfefferbrötchen	
Mittwoch	Pumpernickel Stück Käse Kaffee		Hackfleischpfanne arabischer Art Trockenreis Blattspinat	Orange		Eiweissdrink
Donnerstag	Pumpernickel Stück Käse Kaffee		Crispy Tofu Bulgur Ratatouille		Ungarische Gulaschsuppe	
Freitag	Pumpernickel Stück Käse Kaffee		Breite Nudeln mit Lachs-Rahmsauce Chicoreesalat mit Orangenstückli	Banane		Eiweissdrink
Samstag		Zopf, Butter, Honig Moccajoghurt Kaffee		Kaki	Fondue Vanilleglace	
Sonntag		Brunch mit Zopf, Käse, Fleisch, 3- Minuten Ei, Orangensaft, Tee			Poulet im Ofen mit Kartoffeln und Rüeibli	

Täglich 2-3 Liter Mineralwasser ungesüsst