

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag		Brötli Kaffee	Hafer- Gemüseküchlein Reis Tomatensalat		Rüebli-Currysuppe Nussbrötli Camembert	
Dienstag		Brötli Kaffee	Rindsgeschnetztes Ofenkartoffeln Erbsen mit Rüebli		Naturjoghurt Früchte Knusper-Müesli	
Mittwoch		Brötli Kaffee	Holländischer Käsekuchen Kopfsalat			Eiweissdrink
Donnerstag		Brötli Kaffee	Fischfilet gebraten Salzkartoffeln Rahmspinat Quarktipp		Cous-Coussalat mit Gemüse und Feta	
Freitag		Brötli Kaffee	Kichererbseneintopf marokkanische Art Fruchtsalat		Rührei mit Peperonistückli und Kräutern	
Samstag		Brötli Kaffee	Big Mac Pommes Frites Brownie		Kürbissuppe Gemischter Salat mit Mozzarella	
Sonntag	Birchermüesli		„Hörnli mit Ghacketem“ Apfelmus	Banane Orange		Skyr Quark

2-3 Liter Mineralwasser ungesüsst