



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Cornflakes mit Vollmilch Früchte	Vollkornbrot mit Butter und Konfi Früchte	Vollkorntoast mit Quarkaufstrich Rohkostgemüse	Blevita mit Frischkäse und Gurke	Naturyoghurt mit Banane
9.00h Früchte oder Rohkostgemüse mit Brot/Zwieback/Darvida o.ä.					
Mittag	Rüebli Salat Penne mit Pesto Kohlrabi	Blattsalat mit Peperoni Gemüsestrudel mit Creme Fraiche	Sellerie Salat mit Apfel Fischstäbchen Salzkartoffeln Spinat	Blattsalat mit Cherrytomaten Pommes Chicken Nuggets Rohkostgemüse	Tomatensalat Tomatenrisotto Ofengemüse
Zwischen 13.30h und 14.00h Früchteauswahl					
zVieri	Dörrfrüchte Zwieback	Birchermüesli	Reiswaffeln mit Apfelmus	Chia-Pudding mit Früchten	Fruchtsmoothies

