



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Zwieback mit Butter und Konfi Früchte	Vollkornbrot mit Hüttenkäse Rohkostgemüse	Birchermüesli	Vollkorntoast mit Frischkäse und Gurke	Porridge
9.00h Früchte oder Rohkostgemüse mit Brot/Zwieback/Darvida o.ä.					
Mittag	Fenchelsalat Couscous Aubergine-Schnitzel Minzqark	Blattsalat mit Gurke Kartoffel-Rüebli-Stampf Pouletschnitzel Bohnen	Randen-Birnen-Salat Nudelgratin mit Champignon und Gemüse	Blattsalat Basmatireis asiatisches Gemüse	Randensalat Gemüsesuppe Knoblibrot
Zwischen 13.30h und 14.00h Früchteauswahl					
zVieri	Rohkostgemüse Blevita	Griessbrei mit Apfel und Zimt	Geröstete Kichererbsen Früchte	Eierbrötli Früchte	Yoghurt Zwieback

