

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Hühnerei Ruchbrot Kaffee	Aprikosen	Bouillon Blattsalat Riz Casimir mit Früchten	Schoggi mit Nüssen	Cafe Complet mit Brötchen, Käse, Trockenfleisch, Gemüse	
Dienstag	Naturjoghurt Früchte Ruchbrot Butter Konfiture		Zitronen-Lauchsuppe Ei gekocht Pumpernickel		Rüebli-Joghurt Salat Fischfilet an Kressesauce Salzkartoffeln Blattspinat Schoggiküchlein	
Mittwoch		Naturjoghurt Früchte Tee	Blattsalat Spaghetti mit Hackfleisch- Gemüsesauce	Apfel	Birchermüesli	Skyr Quark
Donnerstag	Brot Butter Konfiture Erdbeeren mit Naturjoghurt	Apfel	Gemischter Salat Gefüllte Aubergine Cous-Cous Vanilleglace		Gemüsesuppe Greyezer Käse Vollkornbrot Frucht	
Freitag	Naturjoghurt Früchte		Eisbergsalat Schweinssteak Polenta Tomate		Gemüsesalat Hüttenkäse Kartoffeln Fruchtsalat	
Samstag	Zopf Butter Honig Kaffee		Selleriesalat Geräuchertes Forellenfilet Meerrettichschaum Ruchbrot		Diverse Grilladen Mit Beilagen	
Sonntag		Brunch Mit Brot, Zopf, Käse, Trockenfleisch, Joghurt etc.		Frucht	Blattsalat Gemüseteller Gschwelli Kräuterquark	

Täglich 2 – 3 Liter Mineralwasser