

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag		Haferflocken Joghurt Früchte	Kartoffelgratin mit Blattspinat, Tomaten und Feta	Fruchtbecher	Emmi Proteindrink	
Dienstag		Haferflocken Joghurt Früchte	Spaghetti an Gemüse-Käsesauce Blattsalat	Fruchtbecher	Milchshake mit Früchten	
Mittwoch		Haferflocken Joghurt Früchte	Holländischer Käsekuchen Gurkensalat	Fruchtbecher	Himbeeren mit Quark und Naturjoghurt	
Donnerstag		Haferflocken Joghurt Früchte	Kürbisküchlein Currysauce Gemüse garnitur	Fruchtbecher	Rührei mit Milch und Kräutern	
Freitag		Haferflocken Joghurt Früchte	Crispy Tofu Pikante Tomatensauce Cous-Cous Gemüse aus dem Ofen	Fruchtbecher	Gewürzter Hüttenkäse Knäckebrot Cherrytomaten	
Samstag		Zopf Butter Honig Birchermüesli		Apéro mit Chips und Nüssli	Selbergemachte Pizza Blattsalat	
Sonntag		Zopf Butter Honig Birchermüesli		„Märet Röschi“ mit Gemüse, Käse und Spiegelei Quark- Himbeeruchen	Zucchetti-Currysuppe Rüeblibrötli	