

Menuplan von Barbara Suter

Datum: 15. – 21. Juni 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Abwechselnd - Klassisch: Brot, Butter, Konfi, ein Stück Käse <i>oder</i> - hipp und sehr bekömmlich: Porridge * <i>oder</i> - Müesli einfach: Naturejoghurt, Haferflocken, Früchte. Zum Süssen bei Bedarf etwas Honig oder Konfitüre untermischen						
Mittagessen	Brotfrikadellen * Salat	Spaghetti mit frischer Tomatensauce * und Reibkäse Salat	Rösti mit Früh- lingszwiebeln und italienischem Peterli Spiegelei Salat	Rüebli- Couscous mit Feta-Käse *	Orientalische Hackfleischbäll- chen * Ofenkartoffeln Salat	Lauchcrèmesup- pe, Wienerli und Brot	Brunch mit Zopf und Brot für Knetfaule *, But- ter, Käse, Konfi, Rührei Erdbeeren mit Knusper- flocken *
Nachtessen	Gschwellti mit Käse und Kräu- terquark Gemüsestängeli	Linsensalat mit Fenchel und mariniertem Ziegenkäse *	Belegte Brötli * Aprikosen- Erdbeer- Süppchen *	Zucchettisüpp- chen * Griessköpfchen mit Kompott *	Basmatireis mit roten Linsen * Naturejoghurt mit Minze Fruchtkompott	Teigtaschen mit Spinat und Feta * <i>oder</i> Teigtaschen «Surprise» * Salat *	Waldorfsalat spezial *
Bemerkung	zuviel kochen für Rösti am Mitt- woch!				Für Sonntag: Brot für Knet- faule * ansetzen		
Zwischen- mahlzeiten	Vor allem saisonale Früchte roh oder als Kompott Mein Motto: an apple a day keeps the doctor away!						

*Rezept ist online hinterlegt