

**Menuplan von** Daniela Härdi

Datum: 20. April 20 - 26. April 20

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Knäckebrot mit Frischkäse Birnschnitze geröstete Nüsse warme Ovomaltine	<a href="#">Selbergemachtes Joghurt*</a> mit frischen Früchten Corn Flakes Schoggi-Milch	<a href="#">Birchermüesli Overnight*</a> mit Vollkornbrot  Honig-Milch	Honigbrot Käse Birne  Kalte Ovomaltine	Konfibrot  Warme Ovomaltine	Knäckebrot mit Hüttenkäse  Heisse Milch mit 1 Stückli dunkler Schokolade	Rührei Butterzopf  Frisch gepresster Orangensaft
<b>Mittagessen</b>	<a href="#">Kräuter-Hacktätschli*</a> Polenta Erbsli und Rüebl	<a href="#">Hörnligratin*</a> mit Brösmeli <a href="#">Randensalat mit Orangen*</a>	<a href="#">Schweizer Paella mit Spiegelei*</a>	<a href="#">Ofenfleischkäse*</a> mit Bratkartoffeln und weisse Böhnli an Tomatensauce	<a href="#">Quinoa/Randen Cheesburger*</a>  Salat	<a href="#">Fajitas selber gemacht*</a> mit vielen rohen Zutaten	<a href="#">Kartoffeln mit Rüebl-Käsesalat*</a>
<b>Zvieri</b>	Früchte	Apfel Birnen Türmli mit Popcorn	<a href="#">Frühlingskompott mit Sables*</a>	<a href="#">Power Riegel*</a>	Joghurt mit Haferflöckli, Apfel und Birnen	Kambly Bretzeli oder Jurawaffeln	<a href="#">Marmorgugelhopf*</a>
<b>Nachtessen</b>	<a href="#">Ebly mit Federkohl*</a> Bunte Blattsalate	<a href="#">Rhabarber - Götterspeise*</a>	<a href="#">Spinat-Erbsli-Muffins*</a> Blattsalaten mit Karotten	<a href="#">Kichererbsen Linsentopf*</a>	<a href="#">Pizza*</a> Jedem sein Ding	Gschwälti Käse von der Region Diverse Salate	<a href="#">Bärlauchknöpfli*</a> mit Käse überbacken Bunte Blattsalate
<b>Bemerkung</b>	<a href="#">Naturejoghurt*</a> zubereiten für den nächsten Morgen	<a href="#">Birchermüesli Overnight*</a> vorbereiten	evtl. Kichererbsen einweichen <a href="#">Power Riegel*</a> zubereiten für Do				

\* Rezept ist online hinterlegt