

Menüplan von Alessia Marino September / Oktober

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brot, Butter, Konfitüre und ein Stück Käse	Naturjoghurt mit Saisonfrüchten, gerösteten Mandeln und Buchweizenflocken *bei Bedarf mit Honig/Konfitüre süssen	Birchermüesli	Hirse-Leinsamen-Frühstücksbowl mit Birnen	Hafer-Roggen-Granola mit Milch und Früchten	Knäckebrot, Butter, Konfitüre, Honig und ein Stück Käse	Brunch mit Ur-dinkelzopf mit Brühstück , Honig, Konfitüre, Schoggiaufstrich , Rührei, Eier-Aufstrich , Joghurt, Käse, Früchte und Fruchtsaft, Kaffee
Mittagessen	Pouletbrust im Kernenmantel mit Ofengemüse mit Kartoffeln Grüner Salat	September-Salat mit Kichererbsen, Randen und Eier Brot	Spaghetti an Krautstiel-Linsen-Sauce Grüner Salat	Fruchtiger Kohlrabisalat dazu ein Stück Käse und Brot	Gemüse-Kernotto Grüner Salat	Kürbissuppe mit Ziegenkäse-toasts und Rاندensalat	
Nachtessen	Zuckerhut-Salat mit Birnen und Käse Vogelheu	Herbst-Knöpfl an Gemüsesauce Grüner Salat	Asiatische Bouillon Zwetschgenwähe	Kräuter-Polenta mit Gemüse-Pilz-Topping	Apfel-Ingwer-Salat mit Tofu Brot	Wirz-Involtini an frischer Tomatensauce mit Kartoffelstock	Prosecco-Risotto mit karamellisierten Cherry-tomaten und Saltimbocca grüner Salat
Bemerkung	Kichererbsen für den Salat über Nacht in Wasser einlegen	Falls erwünscht, das Birchermüesli am Abend vorbereiten	Falls erwünscht, Frühstücksbowl am Abend vorbereiten	Hafer-Roggen-Granola am Abend vorbereiten	Brühstück für den Urdinkelzopf vorbereiten	Urdinkelzopf zubereiten	