

# Menuplan von Sandra Beer

Datum: 17. - 23. Mai

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Brot Butter Konfi Kaffee/Tee/Milch	Brot Butter Konfi Kaffee/Tee/Milch	Brot Butter Konfi Kaffee/Tee/Milch	Brot Butter Konfi Kaffee/Tee/Milch	Brot Butter Konfi Kaffee/Tee/Milch	<u>Granola Müesli</u> * mit Naturjoghurt Kaffee/Tee/Milch	<b>Brunch</b> Brot/Zopf Butter Konfi Schoggiaufstrich Käse rohes Gemüse Rösti Spiegelei 3-min Eier
<b>Mittagessen</b>	<u>Dinkelteigwaren an Linsen-Sauce</u> * mit Käse bestreut	<u>Saftplätzli Zigeunerart</u> * Risotto	<u>Kartoffel-Spargel-Gratin</u> * Blattsalat	<u>Frühlings-zwiebel-Blechkuchen</u> * Rüebli-salat oder <i>Grillieren im Wald</i> <i>Schlangenbrot vom Grill, Gemüsedipp usw.</i>	<u>Ebly-Eintopf mit Poulet</u> * Blattsalat	Resten-Zmittag oder <u>Spargelsuppe</u> * mit frischem Brot und <u>pikantem Aufstrich</u> *	Was das Herz begehrt
<b>Nachtessen</b>	<u>Roher Randensalat mit Käse</u> * Vollkornbrot	<u>Kohlräbli paniert mit Sbrinzquark</u> * Frühlings-salat <u>Chia Knäcke-brot</u> *	<u>Fotzelschnitten mit Apfelmus und Erdbeerkompott</u> *	<u>Lattichsalat mit Champignons und Tofu</u> * (CH) mit Brot	<u>Kartoffel-Linsensalat auf Eichblatt-beet</u> *	<u>Spinat Penne mit Spiegelei</u> * Salat	<u>Schweinsfilet im Speckmantel auf Rhabarber-Zwiebelkompott</u> * Reis Saison-Gemüse
<b>Bemerkung</b>		<u>Knäcke-brot</u> * für das Nachtessen zubereiten			<u>Granola</u> * vorbereiten für Samstags Frühstück		Zvieri: <u>Bananen-brot-Muffin</u> *

\*Rezept ist online hinterlegt