



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Fruchtjoghurt mit Haferflocken Fruchteteller	Vollkornbrot mit Rühreiern und Gemüse	Porridge mit Himbeeren	Cornflakes mit Vollmilch	Toastbrot mit Frischkäse und Gurken
9.00h Früchte oder Rohkostgemüse mit Brot/Zwieback/Darvida o.ä.					
Mittag	Randensalat Knusperli- Fisch Safran Risotto Blumenkohl	Blattsalat mit Mais und Eier Äpler Magronen Apfelmus	Blattsalat mit Peperoni und Gurken Omeletten mit gehacktes und Spinat	Blattsalat mit Rüebliraspel Spätzle Gemüsegratin	Maissalat Spagetti al- Pesto und Tomaten angebratene Zucchetti
Zwischen 13.30h und 14.00h Früchteauswahl					
zVieri	Blevita mit Käse und Gemüseteller	Reiswaffeln Butter Früchte	Frücht Dinkel Pops mit Milch	Früchte Joghurt Apfel und Haferflocken	Salzstängel und Früchte

