



Ausgabe 12/2010



MITTAGESSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemischter Blattsalat Hackfleischeintopf mit Reis und Gemüse*	Salat Polenta-Schinken- Rollen* Fenchel	Chicorée-Salat mit Orangenfilets Poulet-Päckli** Lauchgemüse oder gedämpfte Erbsli ** Rezept aus dem aktuellen Heft	Gemischter Salat Kartoffel-Birnen-Gratin mit Baumnüssen*	Nüsslisalat Bunte Nudeln mit Brätkügel-Sauce*

ABENDESSEN

Raffelsuppe** Hausgemachte Brötli* ** Rezept aus dem aktuellen Heft	Gschwellti mit Käse Gemüestängeli und Quark zum Dippen	Mandelmüesli* Vollkornbrot Butter	Rüeblisalat Hüttenkäse-Crostini*	Cafe complet mit Jogurt mit frischen Früchten, Brot, Käse, Butter
---	--	---	-------------------------------------	---

DESSERT/ZVIERI

	Zum Dessert: Süssmostcrème*		Zum Zvieri: Advents-Muffins** dazu ein Glas Milch ** Rezept aus dem aktuellen Heft	
--	--------------------------------	--	---	--

TIPP

	Die doppelte Menge Gschwellti zubereiten für den Gratin.	Mandelmüesli: Die rezeptierte Menge der Familiengrösse anpassen.		Alle mit ** und * ausgezeichneten Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.
--	--	--	--	---