



Ausgabe 12/2011

DER LE MENU WOCHENPLAN

Woche 1 Dezember 2011



WOCHENMENU

Orangen-Tarte**



** Rezept aus dem aktuellen Heft

MITTAGESSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemischter Blattsalat Hackfleischeintopf mit Reis und Gemüse*	Salat Spätzli mit Wurzelgemüse* Cipollataspiessli	Chicorée-Salat Pouletpäckli* Lauchgemüse	Gemischter Salat Kartoffel-Birnen-Gratin* mit Baumnüssen	Einfach und schnell Nüsslisalat Spaghetti carbonara*

ABENDESSEN

Raffelsuppe* Hausgemachte Brötli*	Ofenkartoffeln und Champignons mit Kräuterquark*	Bunter Linsensalat* Nach Belieben anreichern mit gekochten Eiern und Mozzarellaperlen	Rüebli-salat Schinken-Baguette**	Cafe complet mit Jogurt mit frischen Früchten, Brot, Käse, Butter
--------------------------------------	--	--	-------------------------------------	---

** Rezept aus dem aktuellen Heft

DESSERT/ZVIERI

--	--	--	--	--

TIPP

		Linsensalat: Die rezeptierte Menge der Familiengrösse anpassen.		Alle mit ** und * ausgezeichneten Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.
--	--	---	--	---