



Ausgabe 7/8 2011

DER LE MENU WOCHENPLAN

Woche 1 Ausgabe Juli/August 2011



WOCHENMENU

Brombeerschnitten**

MITTAGESSEN

Montag

Sommer-Geschnetzeltes*
Penne rigate-Teigwaren
Broccoli

Dienstag

Spiegelei-Toast*
Rüebli

Mittwoch

Salat
Rondini-Wähe**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Donnerstag

Babykartoffel-Salat im
Wurstkörbchen**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Freitag

Gemüse-Wraps*
Pouletbrüstchen vom
Grill

ABENDESSEN

Kohlrabi-Hüttenkäse-
Salat*
Brot, Butter

Teigwarensalat
caprese****

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Birchermüesli mit
frischen Früchten
Brot, Butter

Café complet
Himbeer-Mandel-
Frappé*

Chriesiprägel*
Quark mit Zimt

DESSERT/ZVIERI

Zvieri
Weisse Schokoladen-
crème mit Himbeeren**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Dessert
Melonen-
Halbgefrorenes*

TIPP

Tipp

Doppelte Menge Penne rigate für
den Salat zubereiten.

Tipp

Alle mit * und ** ausgezeichneten
Rezepte finden Sie auf den
nachfolgenden Seiten.