



Der LE MENU
 Wochenplan
 Woche 1 Januar/Februar 2010



MITTAGESSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------

Spaghetti mit Rüeblispeck-Sauce*
 Gedämpfte Kohlrabi

Kabissalat
 Pouletwürfel mit warmem
 Kartoffelsalat **

Salat
 Marroni-Risotto**

Bundrüeblisalat*
 Gnocchi mit Lauch-
 Schinken-Sauce**

Bunter Kartoffelstock mit
 Sellerie und Randen*

** Rezept aus dem aktuellen Heft

** Rezept aus dem aktuellen Heft

** Rezept aus dem aktuellen Heft

ABENDESSEN

Salat
 Hüttenkäse-Canapés**

Milchreisgratin mit Äpfeln*

Süsse Kürbiswähe*

Apfel-Rüeblibrot**
 Mit Käse und Butter

Mandelmuesli*
 Vollkornbrot und Butter

** Rezept aus dem aktuellen Heft

** Rezept aus dem aktuellen Heft

DESSERT/ZVIERI

Zvieri
 Knusper-Schnitten**
 dazu ein Glas Milch

** Rezept aus dem aktuellen Heft

TIPP

Tipp
 2 Apfel-Rüeblibrote backen und
 eines davon tiefkühlen.

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