



Ausgabe 3/2010



Der LE MENU
Wochenplan
Woche 1 März 2010

WOCHENMENU

Käsewähe

Eine schnelle Mahlzeit,
die allen schmeckt.



MITTAGESSEN

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag**

Kartoffelstock mit Hackbällchen**
Gedämpfte Rüebl
Salat
Panierte Schnitzel mit Kräuter-Crème-fraîche**
Ebly
Ofenguck mit Schinken**
Erbsli mit Minze
Ricotta-Gemüse-Lasagne*
Poulet-Gemüse-Strudel*

** Rezept aus dem aktuellen Heft

ABENDESSEN

Gemüse-Käseschnitten*
Ingwer-Milchreis mit Äpfeln**
Gemischter Salat
Hobelkäse
Knuspriges Fladenbrot mit Thymian*
Rädlisalat*
Nussbrot
Rote Linsensuppe*
Gefüllte Ofenäpfel*

** Rezept aus dem aktuellen Heft

DESSERT/ZVIERI

Zvieri
Tiroler-Minicakes**
dazu ein Glas Milch
Dessert
Schokoladecrème mit Nusskrokant**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

TIPP

Tipp
Die doppelte Menge Kartoffelstock zubereiten für den Ofenguck

Tipp
Die Mengenangaben für den Rädlisalat der Anzahl der Esser anpassen.

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