



Ausgabe 10/2009



Crêpes mit pikanter und süsser Füllung

Da werden Erinnerungen an den letzten Chilbi-Besuch wach. Oder an die vergangenen Ferien in Frankreich.

** Rezept aus dem aktuellen Heft

MITTAGESSEN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| Rüebli-salat Pilz-Saftplätzli** Nudeln | Blattsalat Hackbraten* mit Mozzarella-Tupfen und Gemüse Bramatamais | Salat Nudel-Nestchen-Gratin* | Tomatenrisotto** Broccoli Geriebener Sbrinz | Gemischter Salat Ofenguck-Kuchen** |
| ** Rezept aus dem aktuellen Heft | | | ** Rezept aus dem aktuellen Heft | ** Rezept aus dem aktuellen Heft |

ABENDESSEN

| | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|
| Birchermüesli Vollkornbrot Butter | Gemüsestängeli Quarkdipp Käse Nussbrot | Gemüsesuppe Zwetschgen-Marzipan-Wähe** | Salat Mozzarella in Carrozza* | Jogurt mit frischem Saisonobst Vollkornbrot Käse, Butter |
| | | ** Rezept aus dem aktuellen Heft | | |

DESSERT/ZVIERI

| | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|--|
| | Zvieri-Idee Ovo-Rüebli-Muffin* dazu ein Glas Milch | | Dessert-Idee Rohe Apfelcrème* | |
|--|--|--|----------------------------------|--|

TIPP

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Tipp Doppelte Menge Nudeln zubereiten für den Nudel-Nestchen-Gratin für Mittwoch. | Tipp Maisresten für eine Maispizza einfrieren. Lunchbox: Hackbratenresten mit Gemüsestängeli und Brot. | | | Alle mit ** und * ausgezeichneten Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. |
|--|--|--|--|--|