



Ausgabe 10/2009

DER LE MENU WOCHENPLAN

Woche 2



WOCHENMENU

Schokolade-Birnen-Kuchen*

Herrlich fruchtig, mit viel Schokolade. Dieser Blechkuchen ist auch ein ideales Mitbringsel für eine Einladung zu Kaffee und Kuchen.

MITTAGESSEN

Montag

Salat
Kügel-Pizza**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Dienstag

Gefüllte Pouletbrüstchen
mit Kräuterfrischkäse*
Broccoli
Vollkornteigwaren

Mittwoch

Salat
Spinatomeletten mit
Gemüsehackfleisch*

Donnerstag

Speck-Pflaumen-
Fleischkäse**
gedämpfte Rüebli

** Rezept aus dem aktuellen Heft

Freitag

Salat
Käseküchlein**

** Rezept aus dem aktuellen Heft

ABENDESSEN

Geschwellti
Käse, Kräuterquark
Gemüestängeli

Kartoffel-Gemüsegratin *

Café complet mit Käse,
kaltem Fleisch, Jogurt mit
frischen Früchten,
Vollkornbrot

Birchermüesli *
Vollkornbrot, Butter

Frucht-Milchreis-Tassen*

DESSERT/ZVIERI

Dessert-Idee
Weisse Toblerone-
Quarkmousse*

TIPP

Tipp
Doppelte Menge Kartoffeln
dämpfen für den Gemüsegratin
am Dienstag.

Tipp
Lunchbox: Speck-Pflaumen-
Fleischkäse mit Brot und
Gemüestängeli.

Tipp
Doppelte Menge Kuchenteig
zubereiten und einfrieren.

Alle mit ** und * ausgezeich-
neten Rezepte finden Sie auf den
nachfolgenden Seiten.