



Ausgabe 12/2009



MITTAGESSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemischter Blattsalat an Lebkuchensauce* Schweinsplätzli mit Feigen-Rüebli-Sauce** Reis  ** Rezept aus dem aktuellen Heft	Salat Polenta-Schinken-Rollen* Fenchel	Gemischter Salat Curry-Poulet-Gipfeli**  ** Rezept aus dem aktuellen Heft	Maisrösti mit Gemüse*	Nüsslisalat Bunte Nudeln mit Brätkügel-Sauce*

ABENDESSEN

Weichkäse-Birnen-Toast*	Zimt-Jogurt-Müesli*	Gschwellti Käseplatte Gemüestängeli mit Quarkdip	Salat Mini-Reis-Aufläufe*	Rüebli-salat Fonduetaschen*
-------------------------	---------------------	--	------------------------------	--------------------------------

DESSERT/ZVIERI

	Zum Dessert oder Zvieri: Schokoladenbrief**		Zum Zvieri: Früchtebrot** dazu ein Glas Milch  ** Rezept aus dem aktuellen Heft	
--	--	--	---	--

TIPP

Doppelte Menge Reis zubereiten für Mini-Reis-Aufläufe.	1½-mal die Menge Polenta zubereiten. Die Resten für die Maisrösti verwenden.	Doppelte Menge Kartoffeln zubereiten für die Maisrösti.		Alle mit ** und * ausgezeichneten Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.
--	--	---	--	--