



MONTAG

Frittata mit Gemüse

—————
Scheiterhaufen

DIENSTAG

Knöpfigratin,
Spiegelei, Salat

—————
Buddah Bowl

MITTWOCH

Pouletflügeli mit Marinade
und Kartoffelchips aus Ofen

—————
Kaiserschmarrn mit
Zwetschgen

ESSEN
für diese
WOCHE

DONNERSTAG

Bratkartoffeln mit
Creme-Fraiche, Vegiburger

—————
Chilli con Carne

FREITAG

Polentagratin mit Feta

—————
Schinkengipfeli mit
Rüebli-salat

SAMSTAG

SONNTAG 



MONTAG

Kichererbsen-Curry

One-Pot-Pasta

DIENSTAG

Lasagne

Buchstabensuppe mit
Wienerli

MITTWOCH

Toast Hawaii

Omeletten

ESSEN
für diese
WOCHE

DONNERSTAG

Zitronenrisotto

Pfänderli mit Salzbutter
und Trockenfleisch

FREITAG

Maispizza
(Polenat-Boden)

Kartoffelpuffer mit
Apfelmus oder Lachs

SAMSTAG

SONNTAG 



MONTAG

Reisküchlein gebraten
(Reisreste, Raffelgemüse),
Salat

—————
Linsendahl mit Naan

DIENSTAG

Ofenguck mit
Tiefkühl-Spinat

—————
Griessauflauf mit
Kirschen

MITTWOCH

Dinkelhörnli an Butter mit
Apfelmus und Röstzwiebeln

—————
Gemüse mit Dipsaucen

ESSEN
für diese
WOCHE

DONNERSTAG

Kartoffel-Rüebli-Rösti

—————
Hirsotto

FREITAG

Frühlingsrollen, Reis,
Süsssauer-Sauce

—————
Hamburger selfmade

SAMSTAG

SONNTAG 



MONTAG

Lachs-Spinat-Pasta

Gschwellti, Blumenkohl
und Raclettekäse

DIENSTAG

Gnocchigratin mit grüner
Sauce aus Hackspinat, Rahm
und Parmesan

Melonen-Feta-Salat

MITTWOCH

Blechrösti

Würstli im Teig, Salat

ESSEN
für diese
WOCHE

DONNERSTAG

Hackbällchen mit
Kartoffelstock

Herzhafte Muffins

FREITAG

Spaghetti mit
Linsenbolognese

Spiegeleier mit Salat

SAMSTAG

SONNTAG 