

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Pain à base de farine foncée, pain complet, tresse pour le dimanche, confitures, miel, beurre, lait, cacao, café, thé, jus de pommes, porridge, fromage, yogourt, céréales, oeufs						
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne de pommes de terre</li> <li>Salade de carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fricandeaux à la crème acidulée, Polenta</li> <li>Salade de betteraves rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spätzli à la semoule, petits pois et poivrons rouges</li> <li>Fromage Appenzeller Salade de doucette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghettis à l'appenzelloise</li> <li>Salade de chou blanc à la paysanne et aux herbes printanières</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crêpe effilochée au sucre-cannelle</li> <li>Compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage julienne aux croûtons</li> <li>Gratin de poireau au jambon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôti de cabri</li> <li>Pommes de terre rôties</li> <li>Asperges</li> <li>Salade de chou chinois et carottes</li> </ul>
<b>Suggestions</b>		<i>Remplacer la crème acidulée par du yogourt nature et de la crème</i>			<i>Pommes en compote ou en tranches, salade de pommes crues. Dessert superflu après ce repas sucré.</i>		<i>Remplacer le mascarpone par du séré</i>
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Croûtes dorées à la cannelle</li> <li>Café au lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café complet Mostbröckli</li> <li>Concombres au vinaigre</li> <li>Event. fromage Tresse au fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscuit aux fruits</li> <li>Café au lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermüesli</li> <li>Pain</li> <li>Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux pommes de terre et à l'ail des ours</li> <li>Galettes au fromage appenzelloises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre en robe des champs et séré aux herbes</li> <li>Fromage d'Appenzell</li> <li>Dips de légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chocolat chaud,</li> <li>Pain aux noix</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Utiliser des restes de tresse ou de pain rassis</i>				<i>L'ail des ours peut être remplacé par une autre herbe aromatique.</i>		
<b>Dessert</b>	Parfait au Biber d'Appenzell	Assiette de fruits	Oreilles du lapin de Pâques (= restes du nid de Pâques)	Rêve à la banane		Crème aux pommes crues	Tiramisu aux fraises et à la rhubarbe
<b>Collations</b>	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits</li> <li>Noisettes</li> <li>Biscottes, Biscôme</li> <li>Biber d'Appenzell</li> <li>Légumes</li> <li>Pain aux poires</li> </ul>						
<b>Boissons</b>	A midi, choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eau</li> <li>Thé</li> <li>Jus de pommes</li> <li>Sirop de sureau</li> </ul>						