



Tagesbeispiele

Im Büro

Zmorge

Apfel-Orangen-Jogurt,
Tasse Tee



Zu Hause

Zmorge

Schokoladen-Nuss-
Quark, Tasse Milchkaffee



Zmittag

Käse-Melonen-Salat
mit Rosa-Pfeffer-Sauce,
grosses Glas Wasser



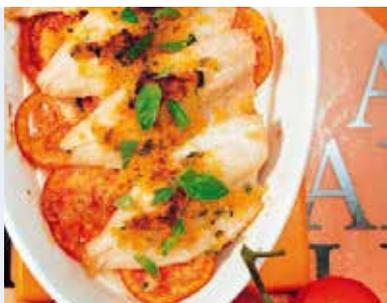
Zmittag

Mit Mozzarella über-
backene Schnitzel,
grosses Glas Wasser



Znacht

Fisch-Tomaten-Käse-
Gratin, grosses Glas
Wasser



Znacht

Panierte Tommes
auf Zucchini-salat,
grosses Glas Wasser



Rezepte zum Download unter www.swissmilk.ch/nutrition > Beratungsmaterial



Vegetarisch

Zmorge

Birnenquarkcrème
mit Heidelbeeren,
Tasse Kaffee



Am Wochenende

Zmorge

Rüeblifruchtsalat mit
Jogurt, Tasse Tee



Zmittag

Scharfer Linsen-
Gemüse-Topf mit
Pfefferminz-Jogurt,
grosses Glas Wasser



Zmittag Hauptgang

Gemüseragout mit
Kotelett, grosses Glas
Wasser



Znacht

Mit Mozzarella über-
backener Broccoli,
grosses Glas Wasser



Zmittag Dessert

Mandel-Crème,
Glas Latte macchiato



Zwischendurch

Gurken-Stängel
mit zweierlei Dips



Znacht

Kalte Tomaten-Jogurt-
Suppe, Glas Milch



Rezepte zum Download unter www.swissmilk.ch/nutrition > Beratungsmaterial