

A gsundes Essn


Text und Musik: Harald Riederer

C F G



1. I schteh auf in da frua und i hob gonz va - ges - sn: Wos konn i
2. Jetzt is es zwöf und i hob gonz va - ges - sn: Wos konn i
3. Und am Noch-mit - tog hob i va - ges - sn: Wos konn i
4. Boid geh i schlo - fn und hob gonz va - ges - sn: Wos konn i

6 F C C F



gsun - des zum früh - schtück jetzt es - sn? Wann i so noch - denk, dann foits ma scho
gsun - des zu Mit - tag jetzt es - sn?
gsun - des zua Jau - sn jetzt es - sn?
gsun - des am O - bnd jetzt es - sn?

12 G7 C



ei, undda - mit i ma's meak, sing is aa glei: zwaa aans zwaa drei via

18 C F



Bes - sa schtott sem - mln a voi - koan - brot, schtott
Ge - mü - se und Boh - nen san si - cha kaa Föh - la, Kar -
Äp - fl und Bia - nan schtott Man - go Pa - paya. Des
A But - ta - brot mit Kaas und Ra - dies - chen da - zua. A

20 G7 C C7



ho - nig - pops mü - sli mit ho - fa - schrot. A bis - sl a Obst von
toff - ln und Nu dln g'hean aa au - fn Töl - la. Net je - dn Tog Fleisch aufn
woxt bei uns und is aa net so teia Kia - schn und Ead - bean wann sas
gua - te Sup - pn dann hot ma boid gnu. Nua net zu vüh, dann schlafst

23 F G C G



net so weit hea, net nua ka - kau, weul a tee bes - sa wea.
Mit - togs tisch und vüh Sa - lot, schee knack - ig und frisch!
bei uns gibt. Monch - moi Eis o - da Ku - chn is aa sea be - liebt!
be - sa ei und am näx - tn Tog fühst di wie - da wia neu!

27 C

