

BEISPIEL WOCHENSPEISEPLAN

	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
<i>Frühstück</i>	Müsli (Haferflocken, Leinsamen, Banane, Milch 3,5%, Rosinen, Cornflakes)	Kleine Pfannkuchen mit Erdbeerpüree und Joghurt	Milchreis, geriebener Apfel, getrocknete Cranberries	Vollkornbrötchen 	Cous-Cous-Salat mit Feta, Tomate, Gurke, Kräuter
<i>Vormittags-Snack</i>	Vollkornbrot, Kichererbsen-Aufstrich, Tomate	Vollkornbrötchen, Frischkäse, Gurke und Paprika	Pumpnickeltaler, Kräuterquark, Rote Beete-Salat, Banane	Obst-Gemüse-Smoothie (Apfel, Banane, Möhre)	Drink-Joghurt (Joghurt, Himbeermark, Banane)
<i>Mittag</i>	Grießbrei, Zimtucker, Vanille-Kirsch-Ragout, Eisbergsalat mit Mandarinen und gerösteten Walnüssen	Dorschfiletwürfel in Senfsauce, Ebly mit frischen Kräutern, Erbsen-Paprika-Maisgemüse	Linsenbällchen mit Frischkäsesauce, Grillgemüse (Paprika, Fenchel, Zucchini) mit frischen Kräutern, Kartoffelpüree	Chicken-Nuggets, Süßkartoffel-Püree, Romanesco mit gerösteten Mandelscheiben	Vollkorn-Spiralnudeln, Tomatensauce mit Wurzelgemüse (Möhren, Knollensellerie, frische Kräuter), Parmesan 
<i>Nachmittags-Snack</i>	Geschnittenes Obst (Birne, Galiamelone), Gurke 	Geschnittenes Obst und Gemüserohkost (Möhren, Äpfel)	Minipizza (geschälte Tomaten, Mozzarella, Zucchini)	Kleine Quesadillas (Maismehl) mit Mozzarella und Spinat, Mandarine	Gemüserohkost und Obst (Kohlrabi, Möhre, Apfel, Wassermelone)