



	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3	Beispiel 4	Beispiel 5	Beispiel 6	Beispiel 7
<b>Frühstück</b>	Dinkelbrötchen mit vegetarischem Aufstrich, 1 Port. rohes Gemüse  Kaffee/Tee	Kartoffelhaferbrot mit Käse, 1 Port. rohes Gemüse oder Aufstrich aus roten Linsen  Kaffee/Tee	Knuspermüsli mit Dickmilch und Obst  Kaffee/Tee	Porridge mit Beeren  Kaffee/Tee	(feingemahltes) Vollkornbrot, Streichfett (dünn), Käse oder fettarme Wurst, 1 Port. rohes Gemüse  Kaffee/Tee	Haferflocken mit 1 Port. (Beeren-) Obst und Biojoghurt  Kaffee/Tee	Porridge mit Apfel und Nüssen  Kaffee/Tee
<b>Mittagessen</b>	Gemüse vom Blech mit Joghurtdip und Geflügel  Kaffee/Tee	Kartoffelsuppe mit Lachs  Kaffee/Tee	Pasta mit Linsenbolognese  Kaffee/Tee	Woknudelpfanne Gemüse  Kaffee/Tee	gemischter Salat mit 2 EL Schafskäse- oder Tofuwürfeln und Balsamico-Öl-Kräuter-Dressing Kaffee/Tee	Buddha-Bowl mit Champignons  Kaffee/Tee	Mango-Kokos-Curry mit Vollkornreis  Kaffee/Tee
<b>Snack</b>	Hüttenkäse mit 1 Port. Obst  Kaffee/Tee	1 Port. Nüsse oder Mandeln  Kaffee/Tee	1 Port. Gemüserohkost mit Nüssen  Kaffee/Tee	Energiekugeln  Kaffee/Tee	Biojoghurt mit 1 Port. frisches Obst  Kaffee/Tee	1 Port. Sonnenblumenkerne oder Mandeln  Kaffee/Tee	Energiekugeln  Kaffee/Tee
<b>Abendessen</b>	Schmorgemüse im Wrap  Tee	Kräuterrührei auf Vollkornbrot  Tee	Kartoffelsalat mit Tomate-Mozzarella  Tee	Gemüsetopf mediteraner Art  Tee	Ofengemüse mit Zitronen-Kräuter-Quark  Tee	Kartoffelhaferbrot mit Frischkäse, 1 Port. Gurken und 1 TL Kresse als Topping  Tee	Kartoffel-Spargel-Salat mit Rucola  Tee
<b>Getränk</b>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>	8 × 0,2 l Wasser <input checked="" type="checkbox"/>

\*1 Portion = 1 Handvoll. Bei Fleisch: 1 Portion = 1 Handteller