Tagespläne

	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3	Beispiel 4	Beispiel 5	Beispiel 6	Beispiel 7
Frühstück	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	(feingemahlenes) 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
Mittagessen	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
Snack	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
Abendessen	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
Getränk	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑	8 × 0,2 l Wasser ☑

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