










Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
						
						
1-2 Tassen Tee/Kaffee 1 Scheibe Brot / Butter 1 gekochtes Ei 1 Apfel	1-2 Tassen Tee/Kaffee 1 Croissants 1 Tee-Löffel Marmelade	1-2 Tassen Tee/Kaffee 1 Scheibe Brot / Butter 50 Gramm Emmentaler 1 Ei, 1 Apfel	1-2 Tassen Tee / Kaffee 2 Scheiben Brot / Butter 1 Esslöffel Marmelade 1 Glas Saft	1-2 Tassen Tee / Kaffee 1-2 Semmeln/Butter 100 mageren Käse	1-2 Tassen Tee / Kaffee 1 Scheibe Brot /Butter 2 gekochte oder 2 Rühreier	1-2 Tassen Tee/Kaffee 1 Scheibe Brot /Butter 1 Esslöffel Marmelade oder Honig
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Eintopf / Variabel	Sushi /Thai / China	Geflügel	Vegetarisch/Gemüse	Fisch	Nudeln	Fleisch / Variabel
						
						
						
1 Fleisch 100 -140gr 2 Kellen Gemüse 2 kleine Kartoffeln 1 Glas Buttermilch 1 Orange / Grapefruit	4 Sushi 1x Gemüserolle 1 Glas Saft 1 Tasse Tee	1 ½ Hähnchen 2 Esslöffel Kartoffelsalat 1 kleiner Salat 3 halbe Büchsenpfirsiche 1 Glas Cola / Spezi	2 Rühreier mit Spinat 1 Ofenkartoffel 1 Glas Buttermilch	1 Fisch ca. 100 gr. 3 Esslöffel Kartoffelsalat oder 2 kl. Kartoffel 1 großer grüner Salat 1 kleines Bier / Spezi	1 x Nudeln / Sauce 1 große Portion Salat 1 Glas Buttermilch oder 1 Glas Saft	1 Scheibe Fleisch 100gr 1 Klos / Kartoffel 1 Portion Salat 1 Glas Buttermilch 1 Spezi / 1 Bier
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
						
						
2 Scheiben Brot 100 Gramm Schinken 1 Gewürzgurke 1 Glas Saft	1 Banane 2 Scheiben Brot 1/2 Pfund Quark 1 Glas Saft	2 Scheiben Brot 100 Gramm Schinken 1 Gewürzgurke 1 Glas Saft	2 Scheiben Brot /Butter 50 Gramm Käse 1-2 Radieschen ½ Paprika	1 Butterbrot 1 Rohkost /Quark Dip 1 Glas Buttermilch 1 Grapefruit	1 Scheiben Brot 1 Paar Frankfurter 1 Glas Apfelwein	2 Scheiben Brot 100 gr. magere Wurst 1 Tasse Tee oder Kaffee 1 gekochtes Ei

