

Speiseplan Frühstück

Montag:

Haferflocken und verschiedene Müsli-Variationen
mit Joghurt oder Milch

Trockenfrüchte, verschiedene Samen, Kokosflocken und Nüsse

Knäckebrot, Butter und Frischkäse

frisches Obst und Gemüse

Dienstag:

verschiedene Brotsorten, Butter

selbstgemachte herzhaftes Aufstrich-Variationen

frisches Obst und Gemüse

Mittwoch:

Vollkornbrötchen oder Vollkornbaguette

verschiedene Käsesorten, Butter und Frischkäsevariationen

gekochte Eier, frisches Obst und Gemüse

Donnerstag:

verschiedene Brotsorten, Butter

selbstgemachte, herzhaftes und süße Brotaufstriche

frisches Obst und Gemüse

Freitag:

verschiedene Brotsorten und Vollkorngebäcketeilchen

verschiedene Butter- und Käsevariationen

Joghurt oder Quark mit frischen, saisonalen Früchten

frisches Obst und Gemüse

Speiseplan Nachmittags-Snack

Montag:

Gemüse-Sticks mit verschiedenen Dips

Dienstag:

süße „gesunde“ Snackvariation

Mittwoch:

Joghurt oder Quarkspeise mit frischen Früchten

Donnerstag:

Herzhafte Gebäckteilchen

Freitag:

Smoothie

Speiseplan Frühstück

Montag:

Haferflocken und verschiedene **Müsli**-Variationen mit Joghurt oder Milch, Trockenfrüchte, verschiedene Samen, Kokosflocken und Nüsse, Knäckebrot, Butter und Frischkäse

Dienstag:

verschiedene Brotsorten, Butter, selbstgemachte herzhaft **Aufstrich**-Variationen

Mittwoch:

Vollkornbrötchen oder -Baguette, verschiedene **Käsesorten**, gekochte Eier
Butter und Frischkäsevariationen

Donnerstag:

verschiedene Brotsorten, Butter, selbstgemachte, herzhaft und süße **Brotaufstriche**

Freitag:

verschiedene Brotsorten und Vollkorngebäckteilchen, verschiedene Butter- und Käsevariationen
Joghurt oder Quark mit frischen, saisonalen Früchten

.... und täglich frisches Obst und Gemüse

Speiseplan Nachmittags-Snack

Montag:

Gemüse-Sticks mit verschiedenen Dips

Dienstag:

Süße, „gesunde“ Snackvariation

Mittwoch:

Joghurt oder Quarkspeise mit frischen Früchten

Donnerstag:

Herzhaft **Gebäckteilchen**

Freitag:

Smoothie

Speiseplan

Montag,	
Dienstag,	
Mittwoch,	
Donnerstag,	
Freitag,	

Änderungen vorbehalten!