

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Haferflocken oder Müsli	Schupfnudeln mit Sauerkraut und Brokkoli	Obstspieße	gekochte Kartoffeln mit Hummus
Dienstag	Haferflockenbrot selbst gebacken	Kartoffelsalat mit panierten Zucchini und Bohnen	Gemüseeeule	Ofengemüse mit Dip
Mittwoch	Brot	Bratkartoffeln mit Ei	Müsli-Muffins	Nudeln mit Spinatcreme und Tofu
Donnerstag	Milchreis	Nudelsalat mit Ofengemüse	Müsli-Muffins	Brotzeit
Freitag	Milchreiswaffeln	Pizza	Obstschlange	Ofenkürbis mit Feta und Ofen- Pommes
Samstag	Haferflocken bzw. Müsli	Pizza kalt oder aufgewärmt	Kürbis-Waffeln	Thai-Curry mit Kichererbsen
Sonntag	Bananen Pancakes oder Pfannkuchen- Raclette	Zucchini-Puffer, veganes Schnitzel und Hummus	Obstsalat	Brotzeit