

	<b>Frühstück</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Snack</b>	<b>Abendessen</b>
<b>Montag</b>	Porridge	Curry mit Kichererbsen und Reis	Obstspieße	Ofenkartoffeln mit Sour Cream
<b>Dienstag</b>	Haferflocken mit Milch bzw. Müsli	Herzhafte Reiswaffeln	Gemüseseeule mit Hummus	Brokkoli Gnocchi
<b>Mittwoch</b>	Glutenfreies Brot	Mac & Cheese Blumenkohl	Hirseflocken Kekse	Ofengemüse mit Hummus
<b>Donnerstag</b>	Rührei mit Brot	Gemüse Kebap	Bananen Kichererbsen Muffins	gebackene Süßkartoffeln
<b>Freitag</b>	Bananen Kichererbsen Muffins	Süßkartoffel Stäbchen	Gemüse mit Hummus	Gemüsesuppe
<b>Samstag</b>	Waffeln mit Hirseflocken	Nudeln mit Brokkolipesto	Süßkartoffel Brownies	Nudelsalat mit weißen Bohnen
<b>Sonntag</b>	Frühstücksbrötchen	Nudelsalat	Hirseflocken Kekse	Burger mit Brötchen