WOCHENSPEISEPLAN FÜR DIE MONATE APRIL/ MAI/ JUNI

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Vollkornbrot, Margarine/ Butter Frischkäse Konfitüre Wurst	Buchweizen- Porridge mit Milch und Äpfel	Vollkornbrot Margarine/ Butter Konfitüre Käse Ei	Vollkorn- Brötchen Margarine/ Butter Konfitüre Wurst	Bircher Müsli mit Milch mit Apfel	Vollkornbrot Margarine/ Butter Konfitüre Käse	Vollkornbrötchen Margarine/Butter Rührei Honig
Zwischen- mahlzeit	Bananenmilch mit Vollkorn- Haferflocken	Rote-Bete-Apfel -Smoothie	Apfel	Kefir-Mix mit Radieschen	Radieschen mit Kräuterpesto	Lassi- Kräuter-Drink	Buttermilch
Mittag- essen	Kichererbsen- Bratlinge Kräuter-Dip und Möhrengemüse Apfelkompott	Hähnchen- Curry mit Lauch- Möhrengemüse, Kokosmilch und Couscous Quark mit Erdbeeren	Rote- Linsen- Bolognese mit Dinkelnudeln und Feldsalat Birnen mit Zimtcreme	Frischer Spargel mit Kräuter- Dressing Schwarzwälder- schinken Kartoffeln Kirschen mit Vanille-Joghurt	Lachs auf Blattspinat mit Ebly Rhabarberkom- pott	Erbsencreme- suppe Vollkorn- brötchen Vanilleflammeri mit Erdbeer püree	Rinderbraten Blumenkohl- Gemüse Kartoffeln Schwarzwälder Kirsch creme mit geröstetem Hafercrunch
Zwischen- mahlzeit	Rettich in Stiften Kräuterpesto	Nussecke	Vollkornbrot mit Quark und Schnittlauch- röllchen	Banane	1 Portion gemischte Nüsse	Banane	Rhabarber kuchen
Abendbrot	Vollkornbrot Margarine/Butter Käse Radieschen geräucherte Makrele	Vollkornbrot Margarine/ Butter Chicorée -Salat mit Essig-Öl- Dressing Wurst	Chicorée mit Thymian und Parmesan überbacken Vollkornbrötchen	Couscous salat Vollkornbrot Margarine/ Butter Käse	Vollkornbrot Margarine/ Butter Käse Rettich - Rohkost	Spargel salat Vollkornbrot Margarine/ Butter Avocadocreme	Vollkornbrot Linsenaufstrich Spinat salat mit Walnüssen und roten Zwiebeln