

1

ERNÄHRUNGSFAHRPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK Getränke: Kaffee, Tee, frische Säfte	Müsli mit Naturjoghurt und frischem Obst	Dinkelbrötchen mit Frischkäse und Schinken oder mit Marmelade/Honig Magerquark Obst	Bircher Müsli (abends vorher angesetzt) mit Apfel	Vollkornbrot mit Ei auf Frischkäse belegt, frisches Obst	Brötchen mit Magerquark und Marmelade/Honig oder Frischkäse und Schinken	Brötchen/Brot mit Frischkäse, Frühstücksei und frisch gepressten Saft	Brötchen/Brot Quark/Frischkäse Frühstücksei und frisch gepressten Saft
Zwischenmahlzeit Optional !!! Getränke: Wasser	frisches Obst oder/ mit Naturjoghurt	frisches Obst oder/ mit Naturjoghurt	Apfel oder/mit Naturjoghurt	frisches Obst oder/ mit Naturjoghurt	Apfel oder/mit Naturjoghurt	keine	keine
MITTAG Getränke: Kaffee, Tee, Wasser	Hähnchenbrust mariniert gebraten mit Gemüsepfanne	Fischfilet mariniert gebraten mit Brokkoli und heller Soße (evtl. die Soße mit Kräutern, Kapern oder Meerrettich verfeinern)	<i>Mein Brot Walnuss</i> mit frischem Kräuterquark, Tomaten, Radieschen etc.	Linsen- oder Erbsen- oder Möhre Eintopf	Lachsfilet mariniert gebacken mit Gemüse gedünstet und Kräuterquark oder Kräutersoße	<i>Mein Brot Hähnchenschnecke</i> mit Gewürzgerken und Kräuterquark (frisch zubereitet)	frei nach Wahl, evtl. Kuchen/Eis einplanen, z.B. Apfelkuchen, bitte keine Torte oder 1-2 Kugeln Eis, bitte keinen Amarenabecher...
Zwischenmahlzeit Optional !!! Getränke: Wasser	Buttermilch oder <i>Mein Brot Eiweißriegel</i>	Buttermilch oder <i>Mein Brot Eiweißriegel</i>	Naturjoghurt	Kohlrabi- oder Möhrensticks (roh)	Buttermilch oder <i>Mein Brot Eiweißriegel</i>	keine	keine
ABEND Getränke: Tee, Wasser, trockener Wein	gemischter Salat mit Thunfisch, Essig/Öl Marinade	<i>Mein Brot Walnuss</i> mit Frischkäse, Schinken, dazu Gewürzgerke	Gemüseomelett mit Ei, Zwiebeln, Paprika oder Champions, wahlweise auch mit Thunfisch	<i>Mein Brot Walnuss</i> mit Lachs, Frühlingszwiebeln und Meerrettich oder Tomaten	<i>Mein Brot Hähnchenschnecke</i>	Rindersteak mit Kräuterbutter und frischen Salat, Knoblauch und Chili in der Pfanne kross gebraten	gebratene Garnelen evtl. mit Knoblauch, Zwiebeln oder Zaziki mit Tomaten- oder Gurkensalat
Befinden:							

