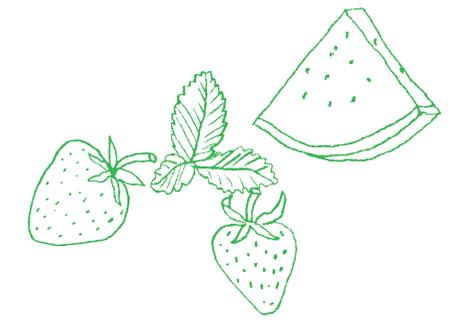


Wochenplan 1

Frühling & Sommer



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
1. FRÜHSTÜCK	2 Knäckefladen mit süßem Aufstrich (S. 28 und S. 30)	← oder →	Pumpernickel mit pikantem Aufstrich (S. 28 und S. 32)
2. FRÜHSTÜCK	2 Scheiben Sonnenbrot mit pikantem Aufstrich (S. 29 und S. 32)	← oder →	Baguette mit Tomaten-Oliven-Füllung (S. 70)
MITTAGESSEN	Baguette mit Tomaten-Oliven-Füllung und grünem Salat (S. 70 und S. 62/63)	Spargel-Hirse-Risotto (S. 55)	Möhrenspaghetti (S. 75)
			
FÜR ZWISCHENDURCH	Kräuter-Smoothie (S. 25)		1 Apfel
ABENDBROT	Pumpernickel-Salat (S. 34)	Spargelsuppe (S. 40)	Möhren im Schlafrock mit grünem Salat (S. 36 und S. 62/63)

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
← oder →	Vollkornbrötchen mit süßem Aufstrich (S. 30)	Bunte Bananenmilch (S. 26)	Kokos-Frucht-Drink Melone (S. 26)
2 x Möhren im Schlafrock (S. 36)	Schicht-Müsli (S. 26)	Erdbeer-Smoothie (S. 25)	Joghurt mit Obst (z. B. mit restlicher Melone)
Gefüllte Paprika (S. 56)	Orientalat aus dem Ofen (S. 82)	Kartoffelsalat mit Gurke und Feta (S. 66)	Buchweizen-Risotto mit Tomaten und Feta (S. 59)
			
Zitronenlimo (S. 24)	Knabber-Knusper-Gemüse (S. 38/39)		Zum Nachtisch: Melonen-Tiramisu (S. 88)
Toast-Variante (S. 76)	Bröselzucchini vom Blech (S. 78)	Möhren-Erbsen-Topf (S. 42)	Toast-Variante (S. 76)