

Beispiel für einen Wochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot, Aufschnitt/ Aufstrich, Rohkost	Müsli mit Joghurt und Früchten	2 Scheiben Vollkorntoast, Aufschnitt/ Aufstrich, Rohkost	Haferflocken mit Milch und Früchten	2 Scheiben Weißbrot, Aufschnitt/ Aufstrich, Rohkost	1 Vollkornbrötchen, Aufschnitt/ Aufstrich, 1 Ei, Rohkost	2 Brötchen, Aufschnitt/ Aufstrich, 1 Ei, Joghurt mit Früchten
Getränke:	Kaffee oder Tee						
Snack	1 Portion Obst	1 Portion Gemüse	1 Portion Obst	1 Portion Gemüse	1 Portion Obst	1 Portion Obst	-----
Getränke:	Wasser						
Mittagessen	Nudeln mit Gemüsesoße	Reis-Gemüse-Pfanne mit Geflügel	Eintopf, 1 Scheibe Brot	Nudel-Gemüse-Auflauf	Fischfilet mit Reis und Gemüse	gemischter Salat, mit Käse, Essig/Öl, 1 Scheibe Brot	Rind- oder Schweinefleisch mit Kartoffeln und Gemüse
Getränke:	Wasser oder Schorle						
Snack	1 kleiner Quark mit Früchten	1 Portion Obst	1 Stück Kuchen oder Kekse	1 Portion Obst	1 kleiner Joghurt mit Früchten	1 Portion Obst	1 Stück Kuchen
Getränke:	Kaffee oder Tee, alternativ Wasser						
Abendessen	Rohkostsalat mit Essig & Öl, 1 Scheibe Vollkornbrot	1-2 Scheiben Brot, Aufschnitt/ Aufstrich	gemischter Salat mit Mozzarella und Essig/Öl, 1 Scheibe Brot	1-2 Scheiben Vollkornbrot, Aufschnitt/ Aufstrich	2-Eier-Omelette mit Gemüse	Pizza	2 Scheiben Brot, Aufschnitt/ Aufstrich, Rohkost
Getränke:	Wasser/Schorle					1-2 Bier oder Wein, alternativ Limonade	