

REZEPTE FÜR DEN ALLTAG

WOCHENPLAN I

* die detaillierten Rezepte zu den unterstrichenen Vorschlägen findest Du unter <https://www.haseimglueck.de/rezepte-fuer-den-alltag-wochenplan-1>

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	Naturjoghurt Haferflocken Apfel	Kokos Porridge	Naturjoghurt Apfel Mango Püree	Naturjoghurt Haferflocken Banane	Knäckebrot Quark Marmelade
VORMITTAGS SNACK	Vollkornbrot Marmelade	Bananenbrot	Vollkornbrot Käse	Heidelbeer Pfannkuchen	Rosinenbrötchen
MITTAG- ESSEN	<i>Fleisch / Nudeln</i> <u>Schinken-Nudeln</u>	<i>Gemüse / Kartoffeln</i> <u>Möhren Kartoffel Puffer</u> mit Dip	<i>Fisch / Kartoffeln</i> Fischstäbchen Rahmspinat Kartoffeln	<i>Gemüse</i> <u>Pizza Muffins</u>	<i>Fleisch Risotto</i> <u>Rotes Hackfleisch- Risotto</u>
NACHMITTAGS SNACK	<u>Bananenbrot</u>	Vollkorn Knäcke Gurken-/ Möhrensticks Dip	<u>Heidelbeer</u> <u>Pfannkuchen</u> Bananen Lassi	<u>French Toast</u> mit Apfel Mango Püree	Brezn Käsesnack
ABEND- ESSEN	Vollkorn Toast Käse Gurke	Vollkorn Brot Wiener Würstchen Kohlrabi Sticks	Brezn Frischkäse	Maiswaffel Wurst, Käse	Naturjoghurt, Apfel, Birne