

Beispiel für einen Speiseplan

Besonderheiten Was ist für den nächsten Tag vorzubereiten?	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag: Reistag	Müsli	Putenschnitzel, Reis, Möhren-Apfel-Salat	Brotmahlzeit mit Wurst oder Käse dazu Gemüsesticks
Dienstag: Gemüsetag Reis vom Vortag kann als Suppeneinlage genommen werden	Brot mit Marmelade, Wurst oder Käse	Gemüse Eintopf	gefüllte Eier, Salat, Brot
Mittwoch: Fischtage doppelte Portion Kartoffeln kochen, können am Donnerstag verwendet werden	Müsli mit Früchten	Kartoffelsalat und gebratener Fisch	Kräuterquark, Gemüse rohkost, Vollkornbrot
Donnerstag: Kartoffeltag	Brot und Belag (z.B. Wurst oder Käse), Obst	Kartoffel-Gemüse-Puffer	Vollkornbrot mit Käse und Rohkost (Karotten, Gurke, Tomaten, Weintrauben)
Freitag: Getreidetag	Müsli	selbstgemachte Vollkorn-Pizza	vegetarischer Brotaufstrich, Gemüsesticks (Gurke, Karotte, Paprika), Brot
Samstag: Getreidetag	Brot und Belag (z.B. Quark, Konfitüre), Obst	Bunter Nudelsalat und Frikadellen	Brot und Belag (Wurst, Käse, Quark)
Sonntag: Fleishtag	Gekochte Eier, Brötchen, Wurst, Käse ...	Schweinegeschnetzeltes mit Spätzle und Salat	Tomaten-Knusperbrot (Bruschetta)