

Leichte Kost

Montag	Frühstück: Haferbrei mit Banane, Kräutertee Mittagessen: Gedünsteter Kabeljau, Reis, Karottenpüree Abendessen: Klare Brühe, weichgekochte Zucchini, Apfelmus
Dienstag	Frühstück: Quark mit geriebenem Apfel, Kräutertee Mittagessen: Putenbrust mit Kartoffelbrei, gedünsteter Blumenkohl Abendessen: Gemüsebrühe, weichgekochte Karotten und Zucchini, ungesüßtes Apfelmus
Mittwoch	Frühstück: Apfelmus mit etwas Haferflocken, Kräutertee Mittagessen: Hähnchenbrustfilet mit Reis, gedünstete grüne Bohnen Abendessen: Klare Hühnerbrühe, gedünstetes Gemüse, Joghurt
Donnerstag	Frühstück: Joghurt mit gedünsteten Birnen, Kräutertee Mittagessen: Gedünsteter Fisch mit Kartoffelpüree, gedünstete Zucchini Abendessen: Klare Gemüsebrühe, weichgekochte Karotten, ungesüßtes Apfelmus
Freitag	Frühstück: Quark mit gedünsteten Äpfeln, Kräutertee Mittagessen: Putenfilet mit Reis, gedünsteter Brokkoli Abendessen: Klare Brühe, gedünstete Karotten, Apfelmus
Samstag	Frühstück: Joghurt mit etwas Honig, Kräutertee Mittagessen: Gedünsteter Fisch mit Kartoffelpüree, gekochte Karotten Abendessen: Klare Gemüsebrühe, weichgekochte Zucchini, ungesüßtes Apfelmus
Sonntag	Frühstück: Quark mit gedünsteten Birnen, Kräutertee Mittagessen: Gedünstetes Hühnchen mit Reis, Karottenpüree Abendessen: Klare Brühe, gedünstete Zucchini, ungesüßtes Apfelmus