

Vegetarisch

Montag	Frühstück: Vollkorn-Toast mit Avocado und Tomaten, Orangensaft Mittagessen: Gemüse-Quiche, grüner Salat mit Vinaigrette Abendessen: Kürbissuppe, Vollkornbrötchen, Frischkäse mit Kräutern
Dienstag	Frühstück: Frucht-Smoothie mit Spinat, Vollkorn-Müsli Mittagessen: Ratatouille mit Polenta, gemischter Salat Abendessen: Tomatensuppe, Vollkornbrötchen, Gurkensalat
Mittwoch	Frühstück: Chia-Pudding mit Beeren, Kräutertee Mittagessen: Kichererbsen-Curry, Basmatireis, grüner Salat Abendessen: Blumenkohlsuppe, Vollkornbrötchen, Karottensalat
Donnerstag	Frühstück: Vollkorn-Toast mit Marmelade, Fruchtsmoothie Mittagessen: Gemüse-Lasagne, gemischter Salat Abendessen: Spinatcremesuppe, Vollkornbrötchen, Karottensalat
Freitag	Frühstück: Haferflocken mit Beeren, Kräutertee Mittagessen: Couscous-Salat mit Gemüse, Hummus Abendessen: Kürbissuppe, Vollkornbrötchen, Frischkäse mit Kräuter
Samstag	Frühstück: Vollkorn-Müsli mit Joghurt, Kräutertee Mittagessen: Linsen-Bolognese mit Vollkornpasta, gemischter Salat Abendessen: Gemüsecremesuppe, Vollkornbrötchen, Obstsalat
Sonntag	Frühstück: Frucht-Smoothie mit Spinat, Vollkorn-Toast Mittagessen: Gemüsecurry mit Reis, grüner Salat Abendessen: Tomatencremesuppe, Vollkornbrötchen, Gurkensalat