

Vollkost

Montag	Frühstück: Rührei mit Vollkornbrot, Tomatenscheiben, Apfelsaft Mittagessen: Gegrilltes Hähnchenbrustfilet, Kartoffelpüree, gedünstete Erbsen, Karotten Abendessen: Linsensuppe, Vollkornbrötchen, gemischter Salat mit Joghurt-Dressing
Dienstag	Frühstück: Joghurt mit Müsli und Beeren, ein Vollkorn-Croissant Mittagessen: Schweinefilet, Bratkartoffeln, Brokkoli Abendessen: Hühnersuppe mit Gemüse, Vollkornbrot, Gemüsesalat
Mittwoch	Frühstück: Rührei mit Speck, Toast, frisch gepresster Orangensaft Mittagessen: Rinderroulade, Rotkohl, Kartoffelklöße Abendessen: Gemüsecremesuppe, Vollkornbrot, Käseplatte
Donnerstag	Frühstück: Pfannkuchen mit Ahornsirup, ein Glas Milch Mittagessen: Lammkoteletts, Herzoginkartoffeln, Rahmspinat Abendessen: Kürbiscremesuppe, Vollkornbrot, Obstsalat
Freitag	Frühstück: Rührei mit Käse, Brötchen, Tomatensaft Mittagessen: Schweinebraten, Sauerkraut, Knödel Abendessen: Gemüsesuppe, Vollkornbrot, Obstsalat
Samstag	Frühstück: Käseomelett, Vollkornbrot, frisch gepresster Orangensaft Mittagessen: Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Reis Abendessen: Tomatensuppe, Vollkornbrot, gemischter Salat
Sonntag	Frühstück: Pancakes mit frischen Früchten, ein Glas Milch Mittagessen: Rinderbraten, Spätzle, grüne Bohnen Abendessen: Kürbis-Karottensuppe, Vollkornbrot, Käseauswahl

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

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