Essensplan für _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Porridge / Overnight Oats	Joghurt	Müsli / Cornflakes / Granola	Porridge / Overnight Oats	Griesbrei / Milchreis / Hirse	Familienfrühstück: Marktbrötchen	Familienfrühstück: Schokocreme
Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	Kindi Brotzeit	--	--
T´s Lunch	T´s Lunch	T´s Lunch	T´s Lunch	T´s Lunch	--	--
Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste	Suppe / Reste
Pasta	Getreide	Kartoffeln	Pasta	Pfannkuchen / Kartoffelpuffer / Gemüsepuffer/ herzhafte Waffeln	Brotzeit, Rohkost-Salat	Ofengut
Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra
Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte	Zutaten / Rezepte