

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00 – 8:00 Sa/So/Feiertag 9:00 – 10:00	2 Scheiben Brot (mind. Kastenform) 2 TL Butter 1 EL Marmelade 1 EL Honig 200 ml Saft	7 EL Müsli 1 TL Honig 1 Tasse Milch (3,5 % Fett) 1 Banane	7 EL Müsli 1 TL Honig 1 Becher Joghurt natur (mind. 150 g und 3,5 % Fett) 1 Apfel	1 Semmel 1 Scheibe Brot (mind. Kastenform) 3 TL Butter 1 Scheibe Käse (mind. 40 % Fett) 1 EL Nuss-Nougat-Crème 1 EL Marmelade	2 Scheiben Brot (mind. Kastenform) 2 TL Butter 1 EL Frischkäse 1 EL Marmelade 1 Becher Fruchtjoghurt (mind. 150 g und 3,5 % Fett)	7 EL Müsli 1 TL Honig 1 Becher Joghurt natur (mind. 150 g und 3,5 % Fett) 1 Stück Obst	1 Semmel 1 Scheibe Brot 3 TL Butter 1 Scheibe Käse (mind. 40 % Fett) 1 gekochtes Ei 1 EL Honig 200 ml Saft
19:15 – 20:00	1 Semmel 1 Scheibe Brot (mind. Kastenform) 3 TL Butter 1 Scheibe Käse (mind. 40 % Fett) 1 EL vegetarischer Aufstrich 3 Scheiben Camembert (mind. 40 % Fett) 1 Tomate	2 Scheiben Brot (mind. Kastenform) 2 TL Butter 1 Stück Forelle (1 Packung mit 125 g enthält 2 Stück) 1 EL Frischkäse (mind. 40 % Fett) ¼ Gurke	1 Scheibe Brot 1 Semmel 3 TL Butter 1 Stück Forelle (1 Packung mit 125 g enthält 2 Stück) 1 Scheibe Käse (mind. 40 % Fett) 1 EL Frischkäse ¼ Gurke	1 Butterbreze 1 Scheibe Brot (mind. Kastenform) 1 TL Butter 3 Scheiben Camembert (mind. 40 % Fett) ½ Glas Rote Beete 1 Becher Fruchtquark (mind. 125 g und 20 % Fett)	2 Scheiben Brot 2 TL Butter 1 EL vegetarischer Aufstrich 1 Scheibe Schinken 3 Gewürzgurken 200 ml Saft	1 Semmel 1 Scheibe Brot (mind. Kastenform) 3 TL Butter 1 Scheibe Käse (mind. 40 % Fett) 1 EL Frischkäse 1 Scheibe Schinken ½ Glas Rote Beete	2 Scheiben Brot 2 TL Butter 3 Scheiben Camembert (mind. 40 % Fett) 1 EL vegetarischer Aufstrich ½ Paprika 1 Becher Fruchtjoghurt (mind. 150 g und 3,5 % Fett)