
















Speiseplan November

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Porridge mit Apfel und Heidelbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Knuspriges Vollkornbrot mit Schinken und Käse überbacken</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Joghurt mit Himbeeren und karamellisierten Sonnenblumenkernen</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Pancakes mit Quark und Walnüssen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Tofu mit Avocado und Tomate</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>
Snack	<p>Mango-Lassi</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Grüner Smoothie mit Kiwi</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Dattel-Energiekugeln</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Erdbeer-Kakao-Smoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Bananeneis</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Gemüsetaler mit Kartoffeln und Sour Cream</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Hähnchenkeulen mit Karotten-Pommes und gemischtem Salat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>One-Pot-Pasta mit Fetakäse und Blattsalat</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Bunter Gemüseauflauf überbacken</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Fischburger</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>