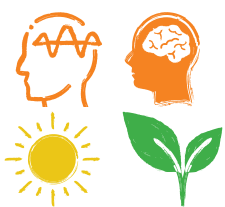
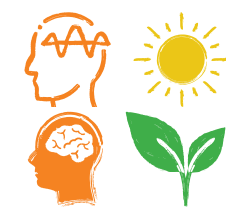















# Speiseplan Februar

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Müsli geröstet</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Kräuter-Pancakes</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Bananenjoghurt mit Himbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Quinoa-Porridge</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Blinis mit Apfel-Mandelmus</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>
Snack	<p>Zucchinirollchen</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Apfelpommes mit „Majo-Dip“</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Schinken-Käse-Toast</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Mangosmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Müsliriegel</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Chili sin Carne mit Blattsalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Pilzrahmgulasch mit Nudeln</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Curryeintopf mit Hähnchen Karottensalat mit Dressing</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Sauerkrautauflauf mit Ananas</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Lachs mit Nuss-Kräuter-Kruste und gebratenen Kartoffelscheiben</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>