
















Speiseplan Januar

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Zwiebel-Schinken-Omelett</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Schokoladenjoghurt mit Beeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Pancakes mit Heidelbeerjoghurt</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Knusperfrühstück</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Tiramisu mit Apfelmark</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Snack	<p>Frischesmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Lila Pralinen</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Piña Colada</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Obstspieße mit Käse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Lachs-Frischkäse-Torte</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Gemüserolle mit Tomatensalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Hackfleischpfanne mit Spirelli</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Gemüsestäbchen mit Gurkensalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Fruchtiger Linseneintopf</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Seelachs mit Kartoffeln und Gemüse</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>