
















Speiseplan Dezember

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Schoko-Mandel-Smoothie</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Warmes Müsli mit Trockenpflaumen</p>  <p>🕒 10 Min.</p>	<p>Lebkuchen-Polenta</p>  <p>🕒 10 Min.</p>	<p>Eiermuffins</p>  <p>🕒 15 Min.</p>	<p>Waffeln mit gemischten Beeren</p>  <p>🕒 10 Min.</p>
Snack	<p>Toastbrotecken</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Zucchini-chips</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Süße Spieße zum Dippen</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Zwieback mit Schokojoghurt</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Warmer Orangen-Smoothie</p>  <p>🕒 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Blumenkohl mit Eiersoße</p>  <p>🕒 30 Min.</p>	<p>Hähnchenspieße mit Salatgurke</p>  <p>🕒 25 Min.</p>	<p>Spaghetti Napoli mit Rucolasalat</p>  <p>🕒 25 Min.</p>	<p>Oranges Gemüse aus dem Ofen</p>  <p>🕒 30 Min.</p>	<p>Lachs mit Kokos-Curry-Soße und Erbsenreis</p>  <p>🕒 20 Min.</p>