
















Speiseplan Juni

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Toast mit Bananen und Walnüssen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Käuter-Rührei</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Porridge nach Apfelkuchenart</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Müsli-Muffins</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Smoothie-Bowl</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>
Snack	<p>Quark mit Heidelbeeren</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Dreiecke mit Frischkäse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Roter Fruchtsmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Avocado-Dip mit Laugengebäck</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Schwarz-Weiß-Brot mit Himbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Pilz-Gyros mit Paprika</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Tabouleh mit Hähnchenfilet</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Spaghetti mit frischen Bohnen</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Möhreneintopf mit Linsen</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Fischnuggets mit Ofenkartoffeln und Tomatensalat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>