




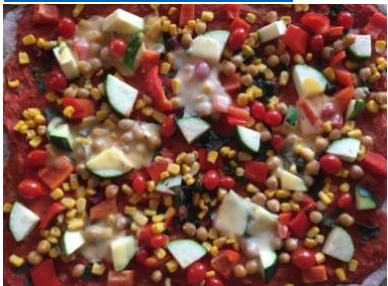















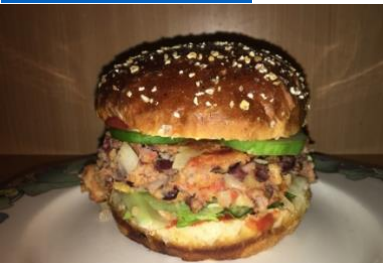




	Morgens	Mittags	Abends	Snack
Montag	Warmes Apfel-Zimt Porridge 	Gemüsebowl mit Bohnensalat 	Pizza für den Planeten 	Studentenfutter 
Dienstag	Müsli mit Kirschsafft 	Pizza für den Planeten 	Brot mit Hummus und Gemüse 	Knusprige Kichererbsen 
Mittwoch	Haferflocken mit Obst 	Lachsauflauf mit knackigem Gemüse (alternativ vegetarisch: Nachosalat) 	Zwiebelkuchen 	Gurke mit Sesam- oder Mandelmus, Naturjoghurt mit Marmelade 

<p>Donnerstag</p>	<p>Müsli mit Obst und Nüssen</p> 	<p>Thai-Curry mit Hähnchen und Zuckerschoten</p> 	<p>Zwiebelkuchen</p> 	<p>Knäckebrot mit Gemüse-aufstrich, 1-Zutat-Bananeneis mit heißen Pflaumen</p> 
<p>Freitag</p>	<p>Früchtemüsli ohne Zuckerzusatz mit Holunderbeersaft</p> 	<p>Fisch mit Kartoffeln und Gemüseticks (alternativ veg.: Kartoffelpuffer mit Apfelmus)</p> 	<p>Gemüsepfanne mit Reis</p> 	<p>Gemüseticks, Nüsse</p> 
<p>Samstag</p>	<p>Fruchtiger Quark-Hirse-Auflauf</p> 	<p>Burger mit saftigen Bohnen-Patty mit Cole Slaw</p> 	<p>Chili sin carne</p> 	<p>Obst</p> 

Sonntag

Fruchtiger Quark-Hirse-
Auflauf



Pute (mit Ananas) und Käse
überbacken mit Kartoffeln
und Gemüse



Wrap mit Hummus und
Gemüse



Wallnüsse mit Honig

