

# Speiseplan der Familie

für die Woche von

bis

Tag	Frühstück	Mittag	Abend	Einkaufsliste
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

**Persönliche Vorschläge bitte bis Donnerstag eintragen. Pro Woche werden nur zwei Fleischgerichte berücksichtigt.**

# Muster Speiseplan der Familie

für die Woche von

bis

Tag	Frühstück	Mittag	Abend	Einkaufsliste
Mo	Vollkornbrötchen mit Kräuterquark, Tomate	Rahmspinat-Spaghetti, gemischter Salat	Brot mit Butter und Röstzwiebeln, Tomatensalat.	Tomaten Rahmspinat tiefgefroren Spaghetti Je nach Personenzahl Suppenhuhn oder Hühnerbrustfilet Kräuterquark (selbst gemacht?) Kohlrabi, Zaziki Gemüsetopf (tiefgefroren?) Rotbarschfilet Grüner Salat, Gurken, Tomaten, Zucchini, Hähnchenschnitzel. geräucherte Lachsscheiben etc.

<b>Di</b>	Müsli aus Haferflocken, 1 EL gehackte Haselnüsse, Joghurt und einer halben Banane	Reis mit Hühnerfrikassee und Tomatensalat	Vollkornbrötchen mit Paprikaquark und Gemügestreifen (Rettich, Gurke, Stangensellerie etc.)
<b>Mi</b>	2 Scheiben Rosinenbrot nach Belieben mit Butter und Marmelade	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und grünem Salat Man kann auch Rosmarinkartoffeln mit Kräutercreme dazu sagen.	Kohlrabischeiben, Stangensellerie roh mit Tsaziki
<b>Do</b>	1 Apfel, Flockenmüsli mit Milch und Rosinen	Italienischer Gemüse Eintopf 1 Apfel als Nachtisch	2 Scheiben Vollkornbrot mit Scheibenkäse
<b>Fr</b>	Brötchen, weich gekochtes Ei, Camembert	Rotbarschfilet nur mit reichlich Gemüse	2 Tomaten in Scheiben mit Mozarella. 1 Scheibe Vollkorntoast.
<b>Sa</b>	Vollkorntoast mit Quark und Erdbeermarmelade	Italienischer Salat während des Einkaufbummels	Nudelsalat mit Zucchini:
<b>So</b>	1 Weißmehlbrötchen mit 1 Scheibe geräucherten Lachs oder mageren Kochschinken	Vorsuppe z.B. auch Fertigsuppen Gebratene Zucchini mit Hähnchenschnitzel, Kroketten. Nachtisch z.B. 1 Kugel Eis oder frische Erdbeeren.	Gorgonzola auf Roggenbrot und Apfelscheiben

**Persönliche Vorschläge bitte bis Donnerstag eintragen. Pro Woche werden nur zwei Fleischgerichte berücksichtigt.**