



WASCHBÄRBNDE

Beispiel Wochenplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Frühstück:

**belegte Brote (Käse, veg. Aufschnitt [Rügenwalder], veg Aufstrich [Basitom])
bunter Obst und Rohkost – Teller**

Mittagessen:

**Vollkornnudeln mit
selbst gekochter
Tomatensauce**

**Zucchini-Kartoffel-Rahm-
Suppe mit Dinkel-
Steinofen-Ring**

Kartoffel-Möhren-Stampf

Pizza mit Mais

Pommes

Snack:

Zuckerfreie Kindersnacks von Hipp, Babylove, freche Freunde; Obstmus; Jogurt