

# Beispielspeiseplan

## Frühstück

Dinkelvollkornbrot

Pflanzenmargarine mit Rapsöl

Selbsthergestellte Wallnussbutter mit Ahornsirup

Maronencreme

Physalis/ Weintrauben

## Mittag

Hähnchenbrustgeschnetzeltes mit

Ananas-Currysoße und

Vollkornbasmatireis

Möhren-Apfel-Fenchel-Grünsalat

## Vesper

Vollkorn Knusperbrot

Pflanzenmargarine mit Rapsöl

Selbstgemachte Petersilienbutter

Kräuterschmelzkäse

Paprika/ Tomate/Mais