

Wochentag	Mahlzeit	verwendete Zutaten + Gericht	Zubereitungszeit
Donnerstag, 21. Februar	Abendessen	Pfannkuchen mit selbst gemachtem Apfelkompott und Rahmpilzen	ca. 30 Minuten
	verwendete Zutaten	0,5 Stück Zwiebel, 3 Äpfel, 400g Mehl, 40-50 g Butter, 200 g Champignons, 200ml Sahne, 2 Eier, 400 ml Milch	
Freitag, 22. Februar	Müsli	Cornflakes, 2 Walnüsse, Kleie, Haferflocken, Rosinen, 1 Birne (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch, Kaffee	8 Minuten
	Pausenbrot	2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, 1 Apfel, 2 Scheiben Urkruste, Butter, Leberwurst, 1 Apfel, 1 Orange	8 Minuten
	Abendessen	Saibling mit Kartoffeln, Senfsoße und Chicoree-Apfel-Salat	45 Minuten
	verwendete Zutaten	0,5 Stück Fleischwurst, 4 Gewürzgurken, Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Kräuter, 1 El Mayonnaise (Fleischsalat) 600 g Saibling-Filet, 1 Zwiebel, 1 Becher Sahne, 750 g Kartoffeln, 2 Stück Chicoree, 1 Apfel, Senf, 0,5 Stück Zitrone, 1 Schuss Weißwein, Mehl, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, etwas Zucker	
Samstag, 23. Februar	Müsli	Cornflakes, 2 Walnüsse, Kleie, Haferflocken, Rosinen, 1 Birne (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Fruchtjoghurt, Kaffee	8 Minuten
	Mittagessen	Kartoffelauflauf mit Möhren	25 Minuten
	verwendete Zutaten	750 g Kartoffeln, 4 Mohren, 1 Zwiebel, 300 ml Milch, 150 g Emmentaler, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter	
	Brotzeit	1 Stück Bauernwurst, Frischkäse, Leberwurst, Fleischsalat (selbstgemacht), 2 Scheiben Planetenbrot, 3 Scheiben Urkruste, Butter, 2 Äpfel, 1 Orange	8 Minuten
Sonntag, 24. Februar	Frühstück	2 Eier, Haferflocken, Kleie, Cornflakes, Rosinen, 1 Walnuss, 0,5 Stück Birne, 150 ml Milch, 1 Scheibe Planetenbrot, Quittengelee, Kaffee	12 Minuten
	Brotzeit	1 Stück Bauernwurst, Teewurst, Leberwurst, Emmentaler, saure Gurken, 2 Äpfel, 1 Orange, 3 Scheiben Urkruste, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, 400 ml Fruchtjoghurt	8 Minuten
	Abendessen	Schweinelende mit Spätzle und Rotkraut	45 Minuten
	verwendete Zutaten	760 g Schweinefilet, 1 Zwiebel, 2 Möhre, 0,5 Stangen Lauch, Sellerie, Mehl, 200 ml Gemüsebrühe, 150 ml Rotwein, Tomatenmark, Öl, Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika, 4 Eier, 400 gramm Mehl, Wasser, 1 Kopf Rotkraut, Essig, 1 Lorbeerblatt, Nelken, 1 Apfel	
Montag, 25. Februar	Frühstück	Müsli: Cornflakes, 2 Walnüsse, Kleie, Haferflocken, Rosinen, 1 Birne (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch, Kaffee	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Urkruste, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, Fleischwurst, Hartkäse, 2 Äpfel, 1 Orange, 200 ml Fruchtjoghurt	8 Minuten
	Abendessen	Schweinelende mit angebratenen Spätzle und Rotkraut (Reste vom Vortag)	22 Minuten
	verwendete Zutaten	Spätzle, Butter, Hartkäse, Salz, Pfeffer	
Dienstag, 26. Februar	Frühstück	Müsli: Cornflakes, 2 Walnüsse, Kleie, Haferflocken, Rosinen, Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Joghurt, Kaffee	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Urkruste, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, Leberwurst, Hartkäse, 2 Äpfel, 1 Orange, 200 ml Fruchtjoghurt	8 Minuten
	Abendessen	Linseneintopf mit Möhren, Lauch und Sellerie	20-25 Minuten
	verwendete Zutaten	200 g Linsen, 1 Möhre, 0,5 Stück Zwiebel, 0,5 Stange Lauch, Sellerie, 2 EL Frischkäse, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Öl	
Mittwoch, 27. Februar	Frühstück	Müsli: Cornflakes, 2 Walnüsse, Kleie, Haferflocken, Rosinen, Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch, Kaffee	

	Brotzeit	2 Scheiben Urkruste, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, Leberwurst, Hartkäse, 2 Äpfel, 1 Orange, 200 ml Fruchtojoghurt	
	Abendessen	Spirelli mit Weißkraut	max. 20 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Kopf Weißkraut, 1 Becher Sahne, 250 g Spirelli, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas Butter	
Donnerstag, 28. Februar			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Urkruste, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, Leberwurst, Hartkäse, 2 Äpfel, 200 ml Fruchtojoghurt	8 Minuten
	Abendessen	Linseneintopf, Nudeln mit Weißkraut (Reste von den Vortagen),	10 Minuten
	verwendete Zutaten	Chicoree-Salat: 1 Strunk Chicoree, 1 Apfel, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Salatkräuter	
Freitag, 1. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Planetenbrot, Butter, Teewurst, Fleischwurst, Hartkäse, 2 Äpfel, 200 ml Fruchtojoghurt	
	Abendessen	Spirelli mit Thunfisch und Erbsen in Tomatensauce	20 Minuten
	verwendete Zutaten	250 g Spirelli, 0,5 Stück Zwiebel, 2 Dosen Thunfisch, zirka 200 g Erbsen, zirka 400 ml passierte Tomaten	
Samstag, 2. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Teewurst, Mettwurst, Emmentaler, 2 Äpfel, 1 Orange, 1 Birne 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendbrot	1 Baguette, Käse, Wurst, Butter, saure Gurken	12 Minuten
Sonntag, 3. März			
	Frühstück	3 gekochte Eier, Müsli mit Fruchtojoghurt, Cornflakes, Leinsamen, Rosinen, Walnüssen, 1 Birne	12 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Teewurst, Mettwurst, Emmentaler, 2 Äpfel, 1 Orange, 1 Birne 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendessen	Hähnchen mit Kartoffelbrei und Rote-Beete-Gemüse	60 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Hähnchen, 1 Zwiebel, ca. 800 g Kartoffeln, 3 Knollen Rote Beete, Curry, Gemüsebrühe, saure Sahne, Milch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Butter, Öl	
Montag, 4. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Birne (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse, 200-300 ml Fruchtojoghurt	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Teewurst, Frischkäse, Schnittkäse, 2 Äpfel, 1 Orange, 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendessen	Kartoffel-Kroketten mit Rote-Beete-Gemüse	20 Minuten
	verwendete Zutaten	Kartoffelbrei und Rote Beete vom Vortag, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Paniermehl, Mehl, Öl	
Dienstag, 5. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Teewurst, Frischkäse, Schnittkäse, 2 Äpfel, 200 ml Fruchtojoghurt	
	Abendessen	Curryreis mit Lauch-Möhren-Gemüse	
	verwendete Zutaten	250 g Parboiled Reis, Curry, 1,5 Stangen Lauch, 1 Möhre, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer	
Mittwoch, 6. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Birne, 2 Walnüsse (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Wurst, Frischkäse, Schnittkäse, 2 Äpfel, 1 Orange, 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten

	Abendessen	Suppe mit Sellerie, Lauch, Möhren und Curryreis	15. Minuten
	verwendete Zutaten	1 Zwiebel, 1 Stück Sellerie, 3 Möhren, 0,5 Stangen Lauch, Gemüsebrühe, Reis (Rest vom Vortag)	
Donnerstag, 7. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Birne, 2 Walnüsse (für 2 Müsli-Portionen), 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Wurst, Frischkäse, Schnittkäse, 2 Äpfel, 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendessen	Kartoffelgratin mit Möhren und Chicoree-Salat	30 Minuten
	verwendete Zutaten	750 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Möhren, Milch, 1 Ei, Käse (was noch da ist von der Woche), Speckwürfel, 2 Stück Chicoree, 1 Apfel oder 1 Orange	
Freitag, 8. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Bauernwurst, Leberwurst, Frischkäse, Schnittkäse, 2 Äpfel, 200 ml Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendessen	Forelle mit Kartoffeln, Senfsoße und Chircoree-Salat, Kind: 1 Lachshörnchen	45 Minuten
	verwendete Zutaten	600 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Senf, Mehl, Sojasoße, 2 Stück Chicoree, 1 Orange, 1 Schuss Weißwein, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zitrone, 1 Becher Sahne, Öl, Essig, Zucker, Salatkräuter	
Samstag, 9. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	5 Scheiben Bauernbrot, 3 Scheiben Vollkornbrot, Wurst, Käse, Schinken, Butter,	10 Minuten
	verwendete Zutaten	selbst gemachter Fleischsalat: 0,5 Stück Zwiebel, 0,5 Stück Fleischwurst, saure Gurken, Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Salatkräuter, Joghurt, 2 TL Majonaise, Sojasauce	
Sonntag, 10. März			
	Frühstück	3 gekochte Eier, 1 Scheibe Brot mit selbst gemachter Quitten-Marmelade, Müsli: 1 Apfel, Cornflakes, Haferflocken, Rosinen, Leinsamen, 1 Walnuss, Milch	12 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Bauernbrot, Butter, Käse, Leberwurst, Teewurst, 3 Becher Fruchtojoghurt	10 Minuten
	Abendessen	Bratwürste mit Nudelsalat und Chicorée-Salat	35 Minuten
	verwendete Zutaten	250 g Nudeln, saure Gurken, 1 Zwiebel, 1 kleine Dose Mexiko-Mix-Gemüse, 500 g Bratwürste, 2 Stück Chicorée, 1 Orange, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter, Soja-Sauce, 1 EL passierte Tomaten, Sojasauce, 1 EL Majonaise	
Montag, 11. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	Nudelsalat (Rest vom Vortag), 3 Scheiben Bauernbrot, 1 Scheibe Vollkornbrot, Schinken, Käse, Butter, Wurst, 2 Äpfel, 1 Birne, Joghurt, Bratkartoffeln (für 2 Kinder, Rest vom Freitag)	10 Minuten
	Abendessen	Nudeln mit gelber Rübe	30 Minuten
	verwendete Zutaten	1 gelbe Rübe, 250 g Nudeln, Sahne, Gemüsebrühe, geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl	
Dienstag, 12. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Joghurt	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Orange, 1 Apfel, Joghurt, Wurst, Käse	10 Minuten
	Abendessen	Nudelauflauf	15 Minuten
	verwendete Zutaten	Nudeln und gelbe Rüben vom Vortag, 0,5 Stück Zwiebel, geriebener Leerdamer, 1 Ei, Milch, Salz, Pfeffer,	
Mittwoch, 13. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Orange, 1 Apfel, Joghurt, Wurst, Käse	10 Minuten
	Abendessen	Gemüsesuppe mit Griesklößen und Tofu-Wienern	20-25 Minuten

	verwendete Zutaten	2 Stangen Lauch, 1 Packung Tofu-Wiener, 3 Möhren, Sellerie, 1 Zwiebel, Gemüsebrühe, Soja-Sauce, für die Klöße: Grieß, 1 Ei, etwas Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss	
Donnerstag, 14. März			
	Frühstück	Müsli mit Birne und Walnüssen, Joghurt	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, Teewurst, Gelbwurst, Käse, überbackenes Baghuetta mit Schinken und Leerdammer (mittags)	10 Minuten
	Abendessen	Gemüsesuppe mit Griesklößen und Tofu-Wienern (Rest vom Vortag), Brötchen, Baghuetta	5 Minuten
Freitag, 15. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Äpfel, Joghurt, Wurst, Käse	10 Minuten
	Abendessen	Scholle mit Reis, Senfsoße und Chicorée-Salat,	30 Minuten
	verwendete Zutaten	2 Schollen, 1 Zwiebel, 150 g Reis, 2 EL Senf, Gemüsebrühe, Sojasauce, 2 Becher Sahne, Öl, Weißwein, Zitrone, Salz, Pfeffer, 2 Stück Chocoree, 1 Orange, Essig, Öl, Kräuter	
Samstag, 16. März			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Apfel (für 2 Müsli-Portionen), 2 Walnüsse 200-300 ml Milch	8 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Orange, 1 Apfel, Joghurt, Wurst, Käse	
	Apfelkuchen mit Kokosraspeln	350 g Mehl, 200 g Zucker, 100 g Mandeln, 5 Äpfel, 150 g Kokosraspeln, Vanillezucker, Puderzucker	40 Minuten
	Brotzeit	2 Scheiben Bauernbrot, 3 Scheiben Vollkornbrot, saure Gurken, Möhre, Joghurt, Butter, Käse, Wurst	
Sonntag, 17. März			
	Frühstück	3 Eier, Brot, Quittengelee, Müsli	12 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Gulasch mit Penne	20 Minuten
	verwendete Zutaten	600 g Rindergulasch, Suppengemüse, 1 Zwiebel, 1 Flasche passierte Tomaten, Paprika, Salz, Pfeffer, Rotwein, Gemüsebrühe	
Montag, 18. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		
	Abendessen	Schupfnudeln mit Rot- und Weißkraut	40 Minuten
	verwendete Zutaten	1 gk gekochte mehlig Kartoffeln, Mehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Weißkohl, 0,5 Rotkohl, Salz, Pfeffer, 1 Becher Sahne	
Dienstag, 19. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Schupfnudeln mit Rot- und Weißkraut (Rest vom Vortag)	10 Minuten
Mittwoch, 20. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Kartoffel-Mehl-Klöße mit Wirsing in Tomatensauce	30 Minuten
	verwendete Zutaten	gekochte Kartoffeln, Mehl, Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Wirsingkohl, passierte Tomaten, Salz, Öl	
Donnerstag, 21. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Kartoffel-Mehl-Klöße mit Wirsing in Tomatensauce (Rest vom Vortag)	8 Minuten
Freitag, 22. März			

	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Abwesend (Fahrt nach Regensburg)	
Samstag, 23. März	Regensburg		
Sonntag, 24. März			
	Regensburg, Rückkehr um 16.30 Uhr		
	Abendessen	Vollkorn-Spaghetti mit Möhren und Tomatensauce	20 Minuten
	verwendete Zutaten	250 g Spaghetti, 400 ml passierte Tomaten, 3 Möhren, Salz, Pfeffer	
Montag, 25. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Nudelsuppe	15 Minuten
	verwendete Zutaten	Spaghetti vom Vortag, Speck, 1 Zwiebel, 2 Möhren, Stück Sellerie, 1 Stange Lauch, Gemüsebrühe, Butter	
Dienstag, 26. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Suppe vom Vortag	5 Minuten
Mittwoch, 27. März			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit		
	Abendessen	Ofenkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup	40 Minuten
Donnerstag, 28. März			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Gemüse-Pizza	50 Minuten
	verwendete Zutaten	Hefe, Mehl, Salz, Wasser, Gewürze, Speck, 1 Becher Schmand, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, Pfeffer	
Freitag, 29. März			
Karfreitag	Frühstück	Müsli	
	Mittagessen	Kräuterkarpfen mit Bratkartoffeln, Chicoree-Salat und Meerrettichsoße, paniertes Seelachs	60 Minuten
	verwendete Zutaten	4 Strauchtomaten, 1 Zwiebel, Knoblauch, Salbei, Rosmarin, Thymian, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 kg fest kochende Kartoffeln, 3 Stück Chicoree, 1 Orange, 2 EL geriebener Meerrettich, Milch, Mehl, Butter, Salz, Pfeffer	
	Brotzeit		10 Minuten
Samstag, 30. März			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Brot	15 Minuten
Sonntag, 31. März			
Ostersonntag	Frühstück	Brot, Eier, Konfitüre, Schinken, Wurst, Käse, Butter	20 Minuten
	Brotzeit	Obst, Süßigkeiten, Gebäck (mitgebracht von Großeltern)	
	Abendessen	Lammkeule aus dem Römertopf mit Ofenkartoffeln und Krautsalat	70 Minuten
	verwendete Zutaten	knapp 2 kg Bio-Lammkeule, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, Sellerie, Rosmarin, Salz, Pfeffer, passierte Tomaten 600 g, Gemüsebrühe, Rotwein, Sojasauce, 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln, 1 Kopf Weisskraut, Speckwürfel, Salz, Pfeffer, Öl, etwas Zucker	

Montag, 1. April			
Ostermontag	Frühstück	Müsli, Brot, Eier	15 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Reste vom Vortag mit Reis		20 Minuten
Dienstag, 2. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit	saure Gurken, Möhren, Brot, Käse, Wurst, Schinken, Äpfel, Birne (Picknick unterwegs)	15 Minuten
	Abendessen	Picknick unterwegs	
Mittwoch, 3. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Pfannkuchen mit Rahmpilzen und selbst gekochtem Apfelkompott	25 Minuten
	verwendete Zutaten	2 Eier, ca. 350 g Mehl, 400 ml Milch, Salz, 5 kleine Äpfel, Ahornsirup, Zimt, Zucker, 200 g Champignons, 1 Becher Sahne, Curry-Gewürzmischung, 1 Zwiebel, Soja-Sauce	
Donnerstag, 4. April			
	Frühstück	Müsli, Haferbrei mit Apfelkompott (Reste vom Vortag)	10 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Reisauflauf mit Möhren, Pilzen und Lauch	20 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Ei, ca. 200 g Reis, Rahmchampignons vom Vortag, 2 Becher Sahne, geriebener Emmentaler, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss	
Freitag, 5. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Thunfisch-Pizza	50 Minuten
	verwendete Zutaten	2 Packungen Mozzarella, Parmesan, Oliven, 2 Dosen Thunfisch, passierte Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Dose Mexiko-Mix-Gemüse, 20 g fische Hefe, ca. 400 g Mehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika-Gewürz, Mediterrane Kräuter, 250 ml lauwarmes Wasser	
Samstag, 6. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Reste von Donnerstag und Freitag	10 Minuten
Sonntag, 7. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Essen auswärts (Einladung zur Kommunion)		
Montag, 8. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten
	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Fleischklöße mit Kartoffelsalat	40 Minuten
	verwendete Zutaten	ca. 1 kg fest kochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, Rotweinessig, 2 El Senf, Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Salatkräuter, saure Gurken, Speck, hart gekochte Eier (von Ostern), 500 g Hackfleisch, Paprika-Gewürz, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kräuter	
Dienstag, 9. April			
	Frühstück	Müsli	8 Minuten

	Brotzeit		10 Minuten
	Abendessen	Nudeln mit Gelber Rübe und Möhre	20 Minuten
Mittwoch, 10. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Griesklöße-Suppe	25 Minuten
	verwendete Zutaten	Grieß, Ei, Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Stange Lauch, Sellerie, Möhren	
Donnerstag, 11. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Griesklöße-Suppe, Bratkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup	15 Minuten
Freitag, 12. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Rotbarsch mit Reis, Gemüse und Chicoree-Salat	40 Minuten
	verwendete Zutaten	600 g Fisch, 1 Zwiebel, Weißwein, 200 g Reis, TK-Erbesen, 2 Möhren, Gemüsebrühe, 1 Becher Sahne	
Samstag, 13. April	Brotzeit		
Sonntag, 14. April			
	Müsli, Brotzeit, hart gekochte Eier		
	Abendessen	Hamburger mit Ofen-Kartoffeln und selbst gemachter Ketchup-Sauce	50 Minuten
	verwendete Zutaten	500 g Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter, 400 ml passierte Tomaten, 1 Sternanis, 2 Nelken, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 Tomaten, 4 saure Gurken, 1 gebratene Zwiebel, Senf, 4 Hamburger-Brötchen, Scheibenkäse	
Montag, 15. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Reis-Auflauf mit Möhren und Lauch	20 Minuten
	verwendete Zutaten	Reis von Freitag, Käse, Milch, Ei, Salz, Pfeffer, Möhren, Lauch	
Dienstag, 16. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Spiegelei mit Kartoffeln und Spinat	
Mittwoch, 17. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Vollkorn-Spaghetti mit Curry-Weißkraut	20 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Kopf Weißkohl, 250 g Vollkorn-Spaghetti, Curry-Gewürz, Öl, ein Becher Schmand	
Donnerstag, 18. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Reste vom Vortag	5 Minuten
Freitag, 19. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Spargel mit Schinken, Kartoffeln und Sauce Hollandaise	50 Minuten
	verwendete Zutaten	1 kg Kartoffeln mehlig kochend, 200 ml Sauce Hollandaise, 1200 g Spargel, 250 g Schinkenspeck, 250 g gekochter Schinken, Salz, Essig, Butter, Zucker	
Samstag, 20. April			
	Müsli, Brotzeit		

	Abendessen	Gemüsesuppe	30 Minuten
	verwendete Zutaten	2 Möhren, 5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, Sellerie	
Sonntag, 21. April			
	Spiegelei, Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	gedünsteter Lachs mit Bratkartoffeln und Spinat	30 Minuten
	verwendete Zutaten	Kartoffel-Reste vom Freitag, 3 Lachsfilets, 1 Zwiebel, Zitrone, Salz, Pfeffer, Weißwein, 1 Packung Tiefkühl-Spinat	
Montag, 22. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Nudeln mit Möhren-Tomaten-Sauce	20 Minuten
	verwendete Zutaten	3 Möhren, 1 Glas passierte Tomaten, 250 g Vollkorn-Spaghetti	
Dienstag, 23. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise (Besuch)	50 Minuten
	verwendete Zutaten	1000 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 1 Packung Sauce Hollandaise, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 250 g Schinkenspeck, 300 g Metzgerschinken, Salz, Butter, Essig, Zucker	
Mittwoch, 24. April			
	Müsli, Brotzeit, Spiegelei		
	Abendessen	Gemüsesuppe mit Fleischwurst, Wiener Würstchen und Weißbrot	30 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Satnge Lauch, Sellerie, 3 Möhren, 6 Kartoffeln, 1 Fleischwurst, 2 Paar Wiener, ein Baghuette, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Muskatnuss, Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein	
Donnerstag 25. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Farfalle mit Thunfisch und Mexiko-Gemüse in Tomatensauce	25 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Zwiebel, 250 g Farfalle, 2 Dosen Thunfisch, Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Dose Mexiko-Mix, 500 g Passata	
Freitag, 26. April			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Farfalle mit Thunfisch und Mexiko-Gemüse in Tomatensauce (reste vom Vortag)	10 Minuten
Samstag, 27. April	Brotzeit, Müsli, Brotzeit		
Sonntag, 28. April			
	2 Eier, Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Hackfleischsoße mit Erbsen und Nudeln, Salat	25 Minuten
	verwendete Zutaten	500 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, Tk-Erbsen, Paprika, Salz, Pfeffer, passierte Tomaten	
Montag, 29. April	Abendessen	Hackfleischsoße mit Erbsen und Nudeln, Salat, Bratkartoffeln	
Dienstag, 30. April	Abendessen	Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Pfannkuchen	
Mittwoch, 1. Mai			
	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Flammkuchen	50 Minuten
	verwendete Zutaten	Hefe, 400 g Mehl, Salz, Wasser, 3 kleine Zwiebeln, Speckwürfel, 2 Becher Saure Sahne, Parmesan, Salz, Pfeffer	
Donnerstag, 2. Mai			
	Abendessen	Gemüsesuppe mit Flädle und Nudeln	



	verwendete Zutaten	Möhren, Lauch, Sellerie, Zwiebel, 1 Pfannkuchen vom Vortag	
Freitag, 3. Mai	Müsli, Brotzeit		
	Brotzeit		
Samstag, 4. Mai	Müsli, Brotzeit		
	Abendessen	Forelle Blau und paniertes Seelachs, Kartoffelbrei, Erbsen und Möhren	
	verwendete Zutaten	2 Forellen, Seelachsfilet, 1 Ei, Paniermehl, Zitrone, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Weißwein, 1 kg Kartoffeln, milch, Butter, 300 g TK-Erbsen, 2 Möhren	
Sonntag, 5. Mai	Abendessen	gegrillte Bratwürste, Kartoffelsalat, grüner Salat	
	verwendete Zutaten	4 Paar Bratwürste, 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, Knoblauch, Senf, Salz, Pfeffer, saure Gurken, 1 Dose Mexiko-Mix, Gemüsebrühe, Rotweinessig	
Montag, 6. Mai	Abendessen	Serviettenkloß mit Tomatensauce und Möhren	
	verwendete Zutaten	4 Brötchen, 4 Eier, milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, passierte Tomaten, Möhren	
Dienstag, 7. Mai	Reste vom Vortag		
Mittwoch, 8. Mai	Abendessen	Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise, Kartoffeln, Schnitzel	
Donnerstag, 9. Mai	Picknick	Brot, Butter, Salami, Möhren, saure Gurken, Äpfel, 3 hart gekochte Eier	
Freitag, 10. Mai	Abendessen	Sardinen mit Paprika in Tomatensauce und Nudeln	
	verwendete Zutaten	3 Dosen Sardinen, 1 Zwiebel, passierte Tomaten, Paprika, 1 Dose Gemüse-Mix, Nudeln	
Samstag, 11. Mai	Reste vom Vortag		
Sonntag, 12. Mai	Abendessen	paniertes Putenschnitzel mit Nudelsalat, Rhabarberkuchen mit Baiser	
	verwendete Zutaten	Nudeln, saure Gurken, 1 Zwiebel, Fleischbrühe, Essig, Öl, Mais aus der Dose, Essig, Öl, 4 Schnitzel, Ei, Mehl, Paniermehl, Curry	
Montag, 13. Mai	Abendessen	Kartoffel-Möhren-Auflauf	
	verwendete Zutaten	gekochte Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Stange Lauch, Speckwürfel, Milch, Käse, Ei, Gemüsebrühe	
Dienstag, 14. Mai	Brotzeit, Müsli		
	Abendessen	Weißkraut und Möhren mit Curry und Reis	
	verwendete Zutaten	1 Tasse Reis, Öl, Curry-Gewürz, 0,5 Kopf Weißkraut, 3 Möhren, Rohrzucker, 1 Becher Sahne	
Mittwoch, 15. Mai	Müsli, Brotzeit		
	Reste vom Vortag		
Donnerstag, 16. Mai			

	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Cornflakes, Haferfleks, Rosinen, Milch, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Spinat, Frischkäse und passierten Tomaten	
	verwendete Zutaten	300 g Nudeln, Tk-Spinat, Frischkäse, passierte Tomaten, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer	
Freitag, 17. Mai			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Cornflakes, Haferfleks, Rosinen, Milch, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Thunfisch	
	verwendete Zutaten	250 g Nudeln, 2 Dosen Thunfisch, 1 Dose Gemüse-Mix, 1 Zwiebel, passierte Tomaten	
Samstag, 18. Mai			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Cornflakes, Haferfleks, Rosinen, Milch, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen:	Brot, Wurst, Käse, Fleischsalat, saure Gurken, Joghurt, Butter	
Sonntag, 19. Mai			
	Frühstück	Müsli, Eier, Brötchen, Hörnchen, Marmelade	
	Brotzeit	Brot, Äpfel, Butter, Salami	
	Abendessen	Hähnchen mit Spargel und Kartoffeln	
	verwendete Zutaten	Kartoffeln, 1 Bio-Huhn, 2 Bio-Huhn-Brüste, 2 Schenkel, 1 Zwiebel, 1,5 kg Spargel, Gemüsebrühe, Curry-Gewürz-Mischung, Öl, Butter, Mehl	
Montag, 20. Mai			
	Frühstück	Müsli, Brot, Käse, Marmelade	
	Brotzeit	Quarkkuchen mit Rhabarber	
	Abendessen	Hühnerragout mit Ofenkartoffeln (Reste vom Vortag)	
Dienstag, 21. Mai			
	Frühstück	Müsli: Corbflakes, Haferflakes, Rosinen, Apfel, Milch, Joghurt, Leinsamen, Nüsse	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini-Soße	25 Minuten
	verwendete Zutaten	250 g Nudeln, passierte Tomaten, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, Oliven, Knoblauch, Paprika, Kräuter, Salz, Pfeffer, Öl	
Mittwoch, 22. Mai			
	Frühstück	Müsli: Corbflakes, Haferflakes, Rosinen, Apfel, Milch, Joghurt, Leinsamen, Nüsse	
		Toast, Butter, Konfitüre	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	auswärts	
Donnerstag, 23. Mai			
	Frühstück	Müsli: Corbflakes, Haferflakes, Rosinen, Apfel, Milch, Joghurt, Leinsamen, Nüsse	
		Toast, Butter, Konfitüre, 3 Eier	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise (für 9 Personen)	80 Minuten
Freitag, 24. Mai			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Rosinen, Apfel, Milch, Joghurt, Leinsamen, Nüsse, Toast, Butter, Konfitüre, 3 Eier	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Äpfel, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	10 Minuten
Samstag, 25. Mai			

	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nektarine, Milch, Joghurt, Leinsamen, Nüsse,	
	Brotzeit	siehe Vortag	
	Abendessen	Spargel mit Kartoffeln, Schinken, Sauce Hollandaise und Salat (für 2 Personen)	60 Minuten
Sonntag, 26. Mai bis Sonntag, 2. Juni		verreist	
Sonntag, 2. Juni			
	Abendessen	Nudeln mit Thunfisch-Tomaten-Sauce	20 Minuten
	verwendete Zutaten	300 g Nudeln, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Dose Mischgemüse, 500 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter, Öl	
Montag, 3. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Cornflakes, 1 Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot. Joghurt, Apfel, Butter, Schmelzkäse, Dosenwurst (Reste aus dem Urlaub)	
	Abendessen	Serviettenkloß mit Pilzen	35 Minuten
	verwendete Zutaten	1 Weißbrot (Reste von Nachbarn), 4 Eier, Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 250 g Champignons, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Curry, Soja-Sauce, 1 Becher Sahne	
Dienstag, 4. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Cornflakes, 1 Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot. Joghurt, Apfel, Butter, Schmelzkäse, Dosenwurst (Reste aus dem Urlaub)	
	Abendessen	Gefüllte Paprika mit Couscous	60 Minuten
	verwendete Zutaten	5 Paprika, 1 Zwiebel, Feta Käse, Oliven, ca. 200 g Couscous, 250 ml passierte Tomaten, Kräuter, Paprika	
Mittwoch, 5. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Cornflakes, 1 Apfel, Milch, 1 Nuss, Leinsamen	8 Minuten
	Brotzeit	4 Scheiben Brot. Joghurt, Apfel, Butter, Schmelzkäse, Dosenwurst (Reste aus dem Urlaub)	10 Minuten
	Abendessen	Nudelsuppe mit Möhren, Salzburger Nockerln, 6 Gläser Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre mit Vanille, Canutccini (ca. 60 Stück)	50 Minuten
	verwendete Zutaten	Spaghetti, Gemüsebrühe, Möhren (aus dem Garten), Liebstöckel (aus dem Garten), 7 Eier, 3 EL Mehl, 3 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Butter, 200 g Mandeln, ca. 250 g Mehl, Butter, Saft von 1 Orange, 2 Eier, Zucker, Bittermandel-Aroma (Rest von der Weihnachtsbäckerei)	
Donnerstag, 6. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Apfel, Milch, Joghurt, 1 Nuss	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, 2 Äpfel, Wurst, Käse, Butter, saure Gurken	
	Abendessen	Gefüllte Paprika mit Couscous (Reste vom 4. Juni)	
Freitag, 7. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nektarine, Milch, Joghurt, 1 Nuss	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Apfel, Nektarine, Wurst, Käse, Butter, saure Gurken	
	Abendessen	verreist	
Samstag, 8. Juni		abwesend	
Sonntag, 9. Juni		abwesend	
Montag, 10. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Apfel, Milch, Joghurt, 1 Nuss	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, 2 Äpfel, Wurst, Käse, Butter, saure Gurken	
	Abendessen	paniertes Putenschnitzel mit Nudelsalat	

	verwendete Zutaten	300 g Nudeln, Dosengemüse, 1 Zwiebel, saure Gurken, Gemüsebrühe, Essig, Öl, Soja-Sauce, Salz, Pfeffer, Kräuter, 4 Schnitzel, Paniermehl, Ei, Milch, Salz, Curry-Gewürz	
Dienstag, 11. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Nektarine	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Nektarine, Pfirsich, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Couscous	
	verwendete Zutaten	3 Kohlrabi, 1 Möhre, Gemüsebrühe, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter, Couscous (Hartweizengrieß)	
Mittwoch, 12. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Nektarine	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Nektarine, Pfirsich, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Pfannkuchen mit Pilzen und Spargel in Sauce	
	verwendete Zutaten	4 Eier, Milch, Mehl, Salz, 1 kg Spargel, 1 Ei, Saft von 0,5 Zitrone, Salz, Pfeffer, Mehl, Butter, Essig, Zucker	
Donnerstag, 13. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Nektarine, Pfirsich, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Nudeln mit Pilzen oder Spargel (Reste vom Vortag)	
Freitag, 14. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Nektarine, Pfirsich, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	abwesend, Nudelsalat und Muffins mitgebracht	
Samstag, 15. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Erdbeeren, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Käsekuchen (fürs Schulfest) panierter Wolfsbarsch mit Nudelsalat (Salat-Rest vom Vortag)	
Sonntag, 16. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Erdbeeren, Apfel, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Nudeln mit Hackfleisch, Tomaten, Zucchini, Paprika, Aubergine, Oliven	
Montag, 17. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Erdbeeren, Pfirsich, selbst gemachtes Erdbeereis	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 18. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange selbst gemachtes Erdbeereis	
	Abendessen	Risotto mit Gemüse	
	verwendete Zutaten	1 Zwiebel, Risotto-Reis, Weißwein, Brühe, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Lauch, Zucchini, Parmesan, Kräuter, Öl	
Mittwoch, 19. Juni			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Risotto mit Gemüse (Reste vom Vortag)	

Donnerstag, 20. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferflocken, Haferflakes, Joghurt, Milch, 1 Nuss, 1 Pfirsich, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Linsen mit Möhren, Mairüben und Tofu	
	verwendete Zutaten	130 g Linsen, Essig, Salz, Pfeffer, Möhren, 1 Mairübe, Butter, Gemüsebrühe, Sojasauce, 4 Walnüsse. Salz, Pfeffer, 2 Packungen Tofu, Öl	
Freitag, 21. Juni			
	Frühstück	Müsli: Hafeflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Linsensalat	
	verwendete Zutaten	Linsen vom Vortag, 1 Zwiebel, Tomaten, Schafskäse, Essig, Öl, Honig, Salz, Pfeffer, Kräuter	
Samstag, 22. Juni			
	Frühstück	Müsli: Hafeflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Forelle aus dem Backofen, Fischstäbchen und Linsensalat	
	verwendete Zutaten	2 Forellen, zwei Fischstäbchen, Linsensalat vom Vortag, Zwiebel, Zitrone, Salz, Pfeffer, Kräuter	
Sonntag, 23. Juni			
	Frühstück	Müsli: Hafeflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Bratwürste mit Kartoffelsalat	
Montag, 24. Juni	Abendessen	Blumenkohl, Sahne, Gemüsebrühe, Curry, Nudeln	
Dienstag, 25. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Nudelauflauf mit Mairübchen und Möhren	
Mittwoch, 26. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Brokkoli in Creme-Fraiche-Soße mit Hirse	
Donnerstag, 27. Juni			
	Frühstück	Müsli: Haferflocken, Haferfleks, Joghurt, Milch, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Pfirsich, Orange	
	Abendessen	Nudeln mit Tomatensauce, Erbsen und Hackfleischbällchen	
Freitag, 28. Juni			
	Frühstück	Haferfleks, Erdbeeren, Milch, Haferflocken, Rosinen, 1 Nuss	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Erdbeeren	
	Abendessen	auswärts	
Samstag, 29. Juni			
	Frühstück	Haferfleks, Erdbeeren, Milch, Haferflocken, Rosinen, 1 Nuss	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Orange	
	Abendessen	Schweinekammbraten aus dem Römertopf, Spargel und Kartoffeln, Salat (4 Erwachsene, 1 Kind)	
	verwendete Zutaten	1 Zwiebel, Suppengrün, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprika, Mehl, Butter, Essig, Zucker, 2 kg Spargel, 1 kg Kartoffeln	

		Salatgurke, Tomaten	
Sonntag, 30. Juni			
	Frühstück	Haferfleks, Erdbeeren, Milch, Haferflocken, Rosinen, 1 Nuss, Brot mit Erdbeermarmelade	
		Rhabarberkuchen mit Baiser	
	Abendessen	Buschbohnen in Tomatensauce, Reste vom Vortag	
	verwendete Zutaten	500 g Bohnen, Gemüsebrühe, Kräuter, passierte Tomaten, Salz, Pfeffer	
Montag, 1. Juli			
	Frühstück	Haferflocken, Haferfleks, Rosinen, Nektarine, 1 Nuss, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Nektarinen, 1 Orange,	
	Abendessen	Buschbohnen in Tomatensauce, Nudeln	
Dienstag, 2. Juli			
	Frühstück	Haferflocken, Haferfleks, Rosinen, Nektarine, 1 Nuss, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, 2 Nektarinen, 1 Orange,	
	Abendessen	Reis-Eintopf mit Thunfisch, Tomaten und Oliven	
	verwendete Zutaten	Reis, 2 Dosen Thunfisch, Oliven, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten (selbst geschält und gehackt)	
Mittwoch, 3. Juli			
	Frühstück	Haferflocken, Haferfleks, Rosinen, Nektarine, 1 Nuss, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Orange	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini, Oliven und passierten Tomaten, Tomatensalat	
	verwendete Zutaten	ca. 300 g Spirelli, passierte Tomaten, 2 Zucchini, 1 halbe Zwiebel, Oliven, Parmesan, Kräuter	
Donnerstag, 4. Juli			
	Frühstück	Haferflocken, Haferfleks, Rosinen, Nektarine, 1 Nuss, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Orange	
	Abendessen	Reste von Dienstag und Mittwoch	
Freitag, 5. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Orange	
	Abendessen	Lachsfilet mit Möhrenj und Bohnen (aus dem Garten) mit Sahensauce und Nudeln	
	verwendete Zutaten	Zwiebel, ca. 250 g Lachs, Salz, Pfeffer, Zitrone, Nudeln, 1 Becher Sahne, Gemüsebrühe, Möhren, Bohnen	
Samstag, 6. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Melone	
	Abendessen	Pizza, Schinkenhörnchen (in der Gemeinde, nach einem Benefiz-Konzert der Kinder)	
Sonntag, 7. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Melone	
	Abendessen	Bratwürste, Steaks vom Grill, Nudelsalat, Blattsalat	
Montag, 8. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Melone	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini, Möhren, Oliven, Speck und Zwiebeln	
Dienstag, 9. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	

	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Orangen	
	Abendessen	Kohlrabi und Möhren mit Reis	
	verwendete Zutaten	Crema Fraiche, 2 Kohlrabi, 3 Möhren, Gemüsebrühe, Mozzarella-Käse, Reis	
Mittwoch, 10. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Orangen	
	Abendessen	Reste von beiden Vortagen	
Donnerstag, 11. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch, Rosinen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen, Melone	
	Abendessen	Pfifferlinge mit Zucchini und Nudeln	
	verwendete Zutaten	1 Becher Sahne, Gemüsebrühe, 1 Zucchini, 200 g Pfifferlinge, 1 Zwiebel, Spaghetti	
Freitag, 12. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch, Rosinen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Nektarinen	
	Abendessen	Kartoffel-Zucchini-Puffer und paniertes Seelachs, Dip mit Quark und Tomaten	
	verwendete Zutaten	1 Zitrone, 1 Zwiebel, Paniermehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, geriebene Kartoffeln, 1 Zucchini, Öl	
Samstag, 13. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch, Rosinen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Kirschen, Erdbeeren	
	Abendessen	Brot, Wurst, Käse, Fleischsalat, grüner Salat	
Sonntag, 14. Juli			
	Frühstück	Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 2 Nüsse, Milch, Rosinen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Kirschen, Erdbeeren	
	Abendessen	Bratwürste und Steaks vom Grill, Kartoffelsalat, grüner Salat, Bohnensalat	
Montag, 15. Juli			
	Frühstück	Frühstück: Müsli: Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, 1 Nuss, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 16. Juli			
	Frühstück	Müsli: siehe Vortag; Schinkenhörnchen und Mini-Pizzen für die Schule	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Pizza mit Pilzen, Schinken, Oliven, Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Aubergine, Parmesan und Mozzarella	
Mittwoch, 17. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Pizza-Reste vom Vortag, Bohnen, Pilze und Auberginen mit Tomaten und Nudeln	
Donnerstag, 18. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Nudeln mit Bohnen, Auberginen, Tomaten und Pilzen (Reste vom Vortag)	
Freitag, 19. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	

	Abendessen	Nudeln mit Zucchini, Papirka und Oliven in Tomatensauce, Kuchen mit Quarkcreme und Streuseln	
Samstag, 20. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Forelle blau und Fisch-Grillspeiß mit Kartoffeln, Senfsoße und Salat	
Sonntag, 21. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Spaghetti mit Hackfleischsoße, Salat	
Montag, 22. Juli			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Reste vom Vortag, Nudelsalat	
Dienstag, 23. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferfleks, Rosinen, Leinsamen, Heidelbeeren, Himbeeren	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Pizza mit Schinken, Champignons, Brokkoli, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Parmesan, Tomaten	
Mittwoch, 24. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferfleks, Rosinen, Nuss, Nektarine	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Suppe mit Bohnen, Möhren (aus dem Garten) und Kartoffeln, Salat	
Donnerstag, 25. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Rosinen, Nuss, Leinsamen, Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel, Schneewittchen-Torte	
	Abendessen	auswärts	
Freitag, 26. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Rosinen, Nuss, Leinsamen, Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Steaks und Bratwürste vom Grill, Nudelsalat, Kartoffelsalat, grüner Salat (4 Personen)	
Samstag, 27. Juli			
	Frühstück	Müsli, Brot, Butter, Konfitüre	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Sonntag, 28. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Banane, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Nudeln mit Sardellen-Soße, Hackfleischbällchen	
	verwendete Zutaten	1 Zwiebel, 1 Aubergine, Oliven, 2 Dosen Sardinen, passierte Tomaten, etwas Zitronensaft, Salbei (aus dem Garten), Spiral-Nudeln	
Montag, 29. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nektarine, Melone, Rosinen, Haferfleks, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Nektarine, Melone	



	Abendessen	Pfannkuchen mit Apfelmus	
Dienstag, 30. Juli			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nektarine, Melone, Rosinen, Haferfleks, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Melone, Käse, Wurst, Joghurt	
	Abendessen	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	
Mittwoch, 31. Juli			
	Frühstück	Müsli, Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Melone, Käse, Wurst, Joghurt, orange	
	Abendessen	Serviettenkloß mit Tomatensauce	
Donnerstag, 1. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Orange	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini und Tomatensauce	
Freitag, 2. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Orange	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini und Tomatensauce (Rest vom Vortag)	
Samstag, 3. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Orange	
	Abendessen	Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Salat, Joghurt-Tomaten-Dip	
Sonntag, 4. August			
	Frühstück	Brötchen, Konfitüre, Eier, Butter	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	gegrillte Steaks, gegrillter Zuckermais, Nudelsalat, grüner Salat	
Montag, 5. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Serviettenkloß mit Tomatensauce	
Dienstag, 6. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch,	
	Mittagessen	Kartoffeln mit Bohnen (aus dem Garten und Tomatensauce	
	Abendessen	auswärts	
Mittwoch, 7. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch,	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Kartoffeln mit Möhren und Kohlrabi in Sahnesauce	
Donnerstag, 8. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch,	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Reste vom Vortag	

Freitag, 9. August			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nektarine, Rosinen, 1 Nuss, Leinsamen, Milch	
	Mittag- und Abendessen	auswärts	
Samstag, 10. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Suppe mit Möhren und Kartoffeln	
Sonntag, 11. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	panierte Putenschnitzel mit Reissalat und Tomatensalat (Tomaten und Bohnen aus dem Garten)	
Montag, 12. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 13. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Apfel	
	Abendessen	Kartoffeln mit Möhren und Blumenkohl in Sahne-Sauce	
Mittwoch, 14. August			
		Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Käse, Wurst, Joghurt, Erdbeeren	
	Abendessen	panierte Lachsforelle mit Reis und Senfsauce, Tomatensalat (aus dem Garten)	
	eingekocht:	4 Gläser Zwetschgenmarmelade mit Zimt	
Donnerstag, 15. August			
	Frühstück	Brot, Zwetschgenkonfitüre, Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Zwetschgen, Joghurt, Käse, Wurst	
	Abendessen	auswärts	
Freitag, 16. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Zwetschgen, Joghurt, Käse, Wurst, Melone	
	Abendessen	Brot, Butter, Käse, Wurst, Tomatensalat, Melone	
Samstag, 17. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Nektarine, Zwetschgen, Joghurt, Käse, Wurst, Melone, Möhren, Kohlrabi	
	Abendessen	Steaks und Bratwürste vom Grill, Nudelsalat, warmer Salat mit Möhren und Kohlrabi, bunter grüner Salat	
Sonntag, 18. August			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	Brot, Spiegelei, Wurst, Käse, Joghurt, Zwetschgen, Nektarine	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Montag, 19. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferfleks, Nektarine, Zwetschge, Rosinen, Nuss, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Wurst, Käse, Joghurt, Trauben, Nektarine, Zwetschgen	

	Abendessen	Nudeln mit Tomatensauce, Zucchini und Schmand mit Salbei (Tomaten und Salbei aus dem Garten)	
	verwendete Zutaten	250 g Spiralnudeln, ca. 600 g Cocktail-Tomaten, Zwiebel, 1 Becher Schmand, 7 Salbeiblätter, 1 Zucchini, Salz, Pfeffer, Öl	
	Zubereitung	Tomaten waschen. Mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-3 Minuten Wasser abgießen, Tomaten etwas abkühlen lassen und schälen. Zwiebel und Zucchini schneiden. Pfanne mit Bratöl erhitzen. Zwiebel und Tomaten hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten auf kleiner bis mittlerer Flamme kochen lassen. Während dessen Nudelwasser aufsetzen und Nudeln kochen. Zucchini dazu geben. Weitere 7 Minuten köcheln lassen. Schmand und Salbei dazu geben. Nudeln abgießen. Nudeln in die Sauce geben. 2 Minuten ziehen lassen. Mit geriebenem Parmesan servieren.	
Dienstag, 20. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Nektarine, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Nektarine, Trauben, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit passierten Tomaten, Zucchini und Oliven, Salat mit Tomaten und Gurke aus dem Garten	
	verwendete Zutaten	250 g Spiralnudeln, 400 g passierte Tomaten, 7 Oliven, Zwiebel, Zucchini, Salz, Pfeffer, Salbei (aus dem Garten)	
Mittwoch, 21. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Nektarine, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Nektarine, Trauben, Joghurt	
	Abendessen	Curry-Reis mit Bohnen und Möhren (Bohnen aus dem Garten), Tomaten-Mozzarella-Salat	
	verwendete Zutaten	1 große Tasse Naturreis, Bohnen, 2 Möhren, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Curry, Butter	
	Zubereitung	Wasser für Reis kochen. Currypulver und Reis ins kochende Wasser geben. Geschlossen 25 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Möhren waschen und schneiden. In Butter andünsten, Salzen und pfeffern. Gemüsebrühe dazu geben. Köcheln lassen.	
Donnerstag, 22. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Nektarine, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Nektarine, Trauben, Joghurt	
	Abendessen	Pizza jeweils zur Hälfte belegt mit Broccoli und Ananas sowie Schinken, Pilzen und Oliven	
	verwendete Zutaten	20 g Frischhefe, 400-500 g Mehl, Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl	
	Belag	1 Broccoli, 1 Zwiebel, 3 Scheiben Kochschinken, 7 Oliven, 2 Scheiben frische Ananas, 100 g Pilze, passierte Tomaten, italienische Kräuter, Parmesan, Mozzarella (nach Belieben)	
	Zubereitung	Pizzateig: Mehl in Schüssel geben, salzen. Mulde hinein formen. Etwas Olivenöl und etwas lauwarmes Wasser in die Mulde geben. Hefe hineinbröseln. Mit Mehl bestreuen. Etwas warten, bis Risse zu sehen sind. Teig gut vermischen, Abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen. Dann mindestens 1 Stunde in Kühlschrank stellen. Zutaten für Belag kleinschneiden. Broccoli 5 Minuten in Wasserdampf kochen. Etwas Olivenöl auf Blech geben. Teig auf Blech verteilen. Passierte Tomaten auftragen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Belag auftragen. Alles mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen.	
Donnerstag, 29. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Nektarine, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Bratkartoffeln, geräucherte Makrele, Butter	
	Abendessen	Nudeln mit Hackfleisch, passierten Tomaten, Zucchini, Paprika, Oliven, Zwiebel	
Freitag, 30. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Pflaumen, Rosinen, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	paniertes Welsfilet mit Curry-Reis, Senfsauce und Salat	
Samstag, 31. August			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Pflaumen, Rosinen, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, selbst gemachter Fleischsalat, Butter, Joghurt, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Nudelsalat, Tomatensalat (mitgebracht auf Einladung)	

Sonntag, 1. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, Pflaumen, Rosinen, Leinsamen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Joghurt, Wurst, Käse, Butter, Nudelsalat	
	Abendessen	Bratwürste mit Reissalat, Tomatensalat, Möhrensalat	
Montag, 2. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, 1 Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Nektarine, Apfel	
	Abendessen	Reissalat, Möhrensalat (Reste vom Vortag), Brot, Käse	
Dienstag, 3. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, 1 Apfel, Milch, Leinsamen	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Joghurt, Butter, Nektarine, Apfel, Zwetschgen	
		Waffeln	
	Abendessen	Maultaschen mit Spinat-Tofu-Füllung	
	verwendete Zutaten	für den Teig: 400 g Mehl, Salz, 2 Eier, 2 El Öl, 1 El Essig	
		für die Füllung: 450 g Spinat, 200 g Tofu, Paniermehl, 1 Ei, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer	
	Zubereitung	Teig: alle Zutaten zu einem glatten Nudelteig verkneten, den Teig abgedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.	
		Füllung: Tiefkühl-Spinat in der Pfanne erhitzen, Tofu in kleine Würfel schneiden. Mit Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Zwiebel kleinschneiden. Den heißen Spinat von der Herdplatte nehmen. Zwiebel, Tofu, Ei und 3 bis 4 Esslöffel Paniermehl hinzu geben. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.	
		Den Teig in einzelnen Portionen 3 Millimeter dick ausrollen. In sechs bis 10 Zentimeter große Vierecke schneiden. In die Mitte der Vierecke ein bis zwei Esslöffel Füllung geben. Die Teigenden zusammenlegen und die Teigtaschen gut verschließen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Fleisch- oder Gemüsebrühe hinzufügen. Die Maultaschen hineingeben und etwa 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. In der Brühe oder angebraten mit Sauce nach Belieben servieren.	
Mittwoch, 4. September			
	Frühstück	Müsli: Joghurt, Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, 1 Nektarine, Rosinen	
	Brotzeit/ Mittagessen	auswärts	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Donnerstag, 5. September			
	Frühstück	Müsli: Milch, Joghurt, Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, 1 Nektarine,	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Joghurt, Käse, 2 Äpfel, Zwetschgen	
	Abendessen	Kartoffeln mit Gemüse: Kohlrabi, Möhren, Buschbohnen (aus dem Garten)	
Freitag, 6. September			
	Frühstück	Müsli: Milch, Cornflakes, Haferflakes, 1 Nuss, 1 Apfel, Leinsamen	
	Brotzeit	auswärts	
	Abendessen	auswärts	
Samstag, 7. September		Essen auswärts, verreist	
Sonntag, 8. September		bis Abendes verreist	
	Abendessen	Bratkartoffeln (Reste vom Donnerstag)	
Montag, 9. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, 1 Nektarine, 1 Nuss	
	Brotzeit/Mittagessen	2 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Apfel, Zwetschgen, Bratkartoffeln	
	Abendessen	Spätzle mit Kürbiscreme	

	verwendete Zutaten für Spätzle	etwa 300 g Mehl, Ei, etwas Öl, Salz, Pfeffer	
	verwendete Zutaten für Kürbiscreme	halber Hokkaido, 1 Zwiebel, ein Stückchen Sellerie, 2 Möhren, Gemüsebrühe, nach Belieben etwas Lauch, Salz, Pfeffer, etwas Soja-Sauce, 2 Becher Sahne	
	Zubereitung Spätzle	Mehl mit 1 oder zwei Eiern mischen, etwa Öl dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem mittelgroßen Topf Wasser aufsetzen und kochen. Kochendes Wasser etwas salzen. Den Spätzleteig durch die Spätzle-Presse geben oder von einem Schneidbrett in kleinen Flocken ins Wasser reiben. Spätzle 2 bis 5 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abschöpfen oder wie Nudeln abgießen. Nach Belieben in heißer Butter schwenken oder anbraten.	
	Zubereitung Kürbiscreme	Den halben Hokkaido, Sellerie und Möhren klein schneiden. Zwiebel klein schneiden. Etwas 200 ml Gemüsebrühe kochen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben. Zwiebel anbraten, dann das klein geschnittene Gemüse dazu geben. Unter Wenden anbraten, salzen und pfeffern. Etwas Soja-Sauce hinzufügen, Gemüsebrühe dazu gießen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse so weich ist, dass es püriert werden kann. Kürbiscreme von der Herplatte nehmen, pürieren. Die Sahne dazu geben und erneut etwas erhitzen. Mit den Spätzle, Zu Nudeln oder als Suppe servieren.	
Dienstag, 10. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, 1 Nektarine, 1 Nuss	
	Brotzeit/ Mittagessen	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Apfel, Tomaten	
	Abendessen	Käsespätzle mit Kürbiscreme (Reste vom Vortag)	
Mittwoch, 11. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, 1 Nektarine, 1 Nuss	
	Brotzeit/ Mittagessen	3 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Nektarine, Tomaten, Spiegelei	
	Abendessen	Maultaschen mit Kürbisfüllung	
	Pfirsich-Kuchen	(Pfirsiche aus dem Garten von der Nachbarin)	
	verwendete Zutaten	Zucker, Vanillezucker, 3 Eier, 21 g Frischhefe, Milch, 2 Esslöffel Butter, 250 g Quark, 4 bis 5 Pfirsiche, Mehl	
Donnerstag, 12. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, Rosinen, 1 Nuss, Nektarine	
	Brotzeit/ Mittagessen	3 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, 2 Äpfel, 1 Pfannkuchen	
	Abendessen	Maultaschen mit Kürbisfüllung (Reste vom Vortag)	
Freitag, 13. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, Rosinen, 1 Nuss, Nektarine	
	Brotzeit/Mittagessen	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, 2 Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Lachs mit Basilikum-Pesto und Cocktailtomaten, Nudeln	
	verwendete Zutaten	1 Knoblauchzehe, halbe Zwiebel, ca. 250 g Lachs, 2-3 EL Basilikum-Pesto, ca. 250 g Cocktailtomaten, ca. 250 g Nudeln, Salz, Pfeffer, Zitronenöl	
	Zubereitung	Lachs säuern, salzen, pfeffern. In 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. In Öl anbraten. Beiseite stellen. Wasser für Nudeln aufsetzen. Nudeln kochen. Während dessen Cocktailtomaten waschen und halbieren, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Knoblauch und Zwiebeln in Öl ansünsten. Tomaten dazugeben. Pesto hinzufügen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Lachs und Nudeln hinzufügen, vermengen.	
Samstag, 14. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Milch, Rosinen, 1 Nuss, Apfel, Zwetschgen (selbst geerntet)	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Apfel, Zwetschgen, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Bratwürste, Steaks und Nudelsalat	
Sonntag, 15. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Rosinen, Nüsse, Apfel, Zwetschgen	

	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Apfel, Zwetschgen, Butter, Joghurt	
	Abendessen	Reis mit Kürbis, Walnüssen, Möhren und Pilzen, Preiselbeeren	
Montag, 16. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit/ Mittagessen	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Nektarine, Joghurt	
	Abendessen	Suppe mit Kartoffeln, Möhren und Bohnen (aus dem Garten)	
Dienstag, 17. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflocken, Nuss, Apfel, Pfirsich (selbst geerntet), Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Gurke, Apfel, Pfirsich, Joghurt	
	Abendessen	Bratkartoffeln, gelbe Rübe mit Käse-Sahne-Sauce	
Mittwoch, 18. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Pfirsich, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Apfel, Pfirsich, Joghurt	
	Abendessen	Nudelaufguss mit Spinat, Tomaten und Sauerrahm	
Donnerstag, 19. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Pfirsich, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Apfel, Pfirsich, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Kürbis, Möhren und Tomate	
Freitag, 20. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Pfirsich, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Apfel, Pfirsich, Joghurt	
	Abendessen	paniertes Karpfen-Filet und Forelle aus dem Ofen mit gelben Linsen, Möhrengemüse, Meerrettichsauce und Salat	
Samstag, 21. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Pfirsich, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Gurke, Apfel, Pfirsich, Joghurt	
	Abendessen	Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkraut	
Sonntag, 22. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Pfirsich, Rosinen, Milch	
	Mittagessen	auswärts (Einladung zum Geburtstag)	
	Abendessen	Reste vom Freitag	
Montag, 23. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Samstag	
Dienstag, 24. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Spaghetti mit Zucchini, Tomaten, Möhren und Basilikum-Pesto	
Mittwoch, 25. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Kartoffelaufguss mit Zucchini und Möhren	

Donnerstag, 26. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Pfannkuchen mit Pilzen und Apfelmus	
Freitag, 27. September			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Haferflakes, Nuss, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	2 Scheiben Brot, Butter, Käse, Wurst, Apfel, Joghurt, Bratkartoffeln	
	Abendessen	auswärts	
Samstag, 28. September		auswärts	
Sonntag, 29. September			
	Frühstück	auswärts	
	Mittagessen	auswärts	
	Abendessen	Putengeschnetzeltes mit Paprika und Nudeln, Salat mit Gurke und Tomaten (aus dem Garten)	
Montag, 30. September			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Apfel, Weintrauben, Joghurt, Spiegelei	
	Abendessen	Kürbissuppe mit Nudeln	
Dienstag, 1. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Weintrauben, Joghurt	
	Abendessen	Tarte mit Pilzen, Tomaten und Paprika, Salat	
Mittwoch, 2. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit/ Mittagessen	2 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Birnen, Joghurt, Pfannkuchen	
	Abendessen	Miesmuscheln mit Tomaten-Sauce, Salat, geröstetes Baguette mit Kräuterbutter	
Donnerstag, 3. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Birnen	
	Abendessen	Nudeln mit Thunfisch und Paprika, Salat	
Freitag, 4. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit/ Mittagessen	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Thunfisch und Paprika (Reste vom Vortag)	
Samstag, 5. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Wurst, Käse, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	auswärts (eingeladen)	
		Apfelkuchen mit Quark	
Sonntag, 6. Oktober	auswärts (Besuch Anuga, Köln)		
Montag, 7. Oktober	auswärts (Besuch Anuga, Köln)		

Dienstag, 8. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Wurst, Käse, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Hackfleisch, Tomaten, Möhren und Kürbis	
Mittwoch, 9. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Butter, Wurst, Käse, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Frischkäse, Spinat und passierten Tomaten	
Donnerstag, 10. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Butter, Käse, Rührei, Apfel, Birne	
	Abendessen	Ofenkartoffeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Schweinebauch	
Freitag, 11. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Wurst, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Muscheln mit Kräuterbutter-Baghuette und Salat	
Samstag, 12. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit/ Mittagessen	4 Scheiben Brot, Joghurt, Käse, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Brot, Brötchen, Käse, Wurst, Gurken, Tomaten, Fleischsalat	
Sonntag, 13. Oktober			
	Frühstück	Müsli (Apfel, Cornflakes, Haferflakes, 2 Nüsse, Rosinen, Milch), Eier	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter	
	Abendessen	Gefüllte, überbackene Zucchini mit Hackfleisch, Reis und Salat	
Montag, 14. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Paprikagemüse mit Reis	
Dienstag, 15. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Blumenkohl und Möhren mit Sahensauce, Nudeln	
Mittwoch, 16. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini und Tomatensauce	
Donnerstag, 17. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Reste vom Vortag, gedünstete Forellen	
Freitag, 18. Oktober			



	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	auswärts	
Samstag, 19. Oktober		auswärts	
Sonntag, 20. Oktober			
	Frühstück	auswärts	
	Brotzeit/Mittagessen	auswärts	
	Abendessen	Gulasch mit Butterkürbis, Möhren, Lauch und Sellerie, Nudeln	
Montag, 21. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 22. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Birne	
	Abendessen	Nudeln mit Zucchini, Oliven und passierten Tomaten	
Mittwoch, 23. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Joghurt, Apfel, Trauben	
	Abendessen	Nudeln mit Lachs und Paprika	
Donnerstag, 24. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Gurken, Apfel, Trauben	
	Abendessen	Bratkartoffeln mit Spinat und Spiegelei	
Freitag, 25. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Gurken, Apfel, Trauben	
	Abendessen	Brot, Wurst, Käse, Butter, Paprika, saure Gurken	
Samstag, 26. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Gurken, Apfel, Birne	
	Abendessen	Bratwürste und Steaks vom Grill, Nudelsalat, Kartoffelsalat, Biskuit-Rolle, Honigkuchen	
Sonntag, 27. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Mittagessen	Reste vom Vortag, grüner Salat	
	Abendessen	Brot, Käse, Butter, Wurst, Joghurt, Apfel, Birne	
Montag, 28. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Kartoffeln, Spinat und Spiegelei	
Dienstag, 29. Oktober			

	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Bratkartoffeln	
Mittwoch, 30. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Reis mit Paprikagemüse	
Donnerstag, 31. Oktober			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Kürbissuppe mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Curry und Kokosmilch	
Freitag, 1. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	auswärts	
Samstag, 2. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Bratwürste mit Pommes Frites und Brötchen (Kindergeburtstag)	
Sonntag, 3. November			
	Frühstück	Müsli und Eier	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Bratwürste mit Nudelsalat (restliche Würste vom Vortag)	
Montag, 4. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Tomatensauce und Möhren	
Dienstag, 5. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Mangold mit Sahnesauce, Kartoffeln	
Mittwoch, 6. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Bratkartoffeln	
Donnerstag, 7. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Birne, Joghurt, Spiegeleier	
	Abendessen	Suppe mit Kartoffeln und Möhren	
Freitag, 8. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Äpfel, Birne, Joghurt	

	Abendessen	Lachs mit Spinat und Reis	
Samstag, 9. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Brot, Butter, Wurst, Käse, Gurken	
Sonntag, 10. November			
	Frühstück	Müsli, Eier, Brot mit Honig und Konfitüre	
	Mittagessen	Steak mit Ofenkartoffeln und Salat	
	Abendessen	Brot mit Wurst und Käse	
Montag, 11. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Eiern und Speck, Salat	
Dienstag, 12. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Spinat, Frischkäse und Tomaten	
Mittwoch, 13. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Donnerstag, 14. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Pizza mit Tomaten, Zwiebeln, Oliven, Schinken, Pilzen und Mozzarella	
Freitag, 15. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Brot, Fleischsalat, Gurken, Käse, Butter	
Samstag, 16. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Miesmuscheln, paniertes Seelachs-Filet, Baguette mit Kräuterbutter, Endiviensalat	
Sonntag, 17. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Wirsing-Rouladen (von Schwiegereltern), Reis und Endiviensalat	
Montag, 18. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Reis mit Möhren in Curry-Sahne-Sauce	

Dienstag, 19. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Mittwoch, 20. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	auswärts (Veranstaltung)	
	Abendessen	Paprika mit Tomaten und Schinken, Nudeln	
Donnerstag, 21. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Paprika mit Tomaten und Schinken, Kartoffeln	
Freitag, 22. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Bratkartoffeln (Reste vom Vortag)	
Samstag, 23. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Brot, Käse, Wurst, Butter	
Sonntag, 24. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Brathuhn aus dem Römertopf, Möhren, Bratkartoffeln	
Montag, 25. November			
	Frühstück	Müsli	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 26. November			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Cornflakes, 2 Nüsse, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Thunfisch mit Lauch und Sahne, Reis	
Mittwoch, 27. November			
	Frühstück	Müsli: Birne, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Schinken, Käse, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Kartoffeln mit Möhren, Endivien-Salat	
Donnerstag, 28. November			
	Frühstück	Müsli: Birne, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, saure Gurken, Butter, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Bratkartoffeln mit passierten Tomaten, Endividen-Salat	
Freitag, 29. November			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Milch	

	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Schinken, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Forelle blau mit Kartoffeln, Senfsoße und Salat	
Samstag, 30. November			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, saure Gurken, Butter, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Brot, Brötchen, Wurst, Käse, Fleischsalat, Butter, saure Gurken	
Sonntag, 1. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Birne, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Joghurt, Eier, Brot mit Honig und Konfitüre	
	Mittagessen	Brot, Käse, Butter, Joghurt, Äpfel, Birnen	
	Abendessen	auswärts	
Montag, 2. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Nüsse, Rosinen, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, saure Gurken, Butter, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	gelbe Rübe und Möhren in Käse-Sahne-Sauce, Nudeln	
Dienstag, 3. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Cornflakes, Nüsse, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, saure Gurken, Butter, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	überbackener Toast aus dem Ofen mit Ananas, Pilzen und Schinken	
Mittwoch, 4. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Birne, Rosinen, Cornflakes, Haferflocken, Milch, Nüsse	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, saure Gurken, Butter, Birne, Apfel, Joghurt	
	Abendessen	Suppe mit Möhren, Sellerie, Lauch, Reis, Flädle und Wiener Würstchen	
Donnerstag, 5. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Birne, Rosinen, Nüsse, Leinsamen, Cornflakes, Milch, Haferflocken	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Freitag, 6. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Birne, Rosinen, Nüsse, Leinsamen, Cornflakes, Milch, Haferflocken	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Apfel, Birne, Joghurt	
	Abendessen	Brötchen, Wurst, Käse, Butter, Wurst-Käse-Salat, saure Gurken	
Samstag, 7. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Nüsse, Leinsamen, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Äpfel	
	Abendessen	Nudeln mit Tomaten, Thunfisch, Paprika, Zucchini, Oliven	
Sonntag, 8. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Nüsse, Leinsamen, Cornflakes, Milch, gekochte Eier	
	Mittagessen	paniertes Putenschnitzel mit Kartoffelbrei und Wirsing in Sahnesauce	
	Abendessen	auswärts	
Montag, 9. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Äpfel	
	Abendessen	Nudeln mit Tomaten, Thunfisch, Paprika, Zucchini, Oliven (Reste vom Samstag)	

Dienstag, 10. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Mandarinen	
	Abendessen	Kroketten mit Wirsing-Gemüse (Kroketten aus dem übrigen Kartoffelbrei vom Sonntag)	
Mittwoch, 11. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Joghurt, Apfel, Mandarinen	
	Abendessen	auswärts	
Donnerstag, 12. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Joghurt, saure Gurken, Mandarinen	
	Abendessen	Kartoffelauflauf mit Möhren und Schinkenwürfeln, Chicorée-Salat mit Orange	
Freitag, 13. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit:	4 Scheiben Brot, Käse, Butter, Joghurt, Mandarinen, Äpfel	
	Abendessen	Brot, Wurst, Käse, Butter	
Samstag, 14. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Schinken, Butter, saure Gurken, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Hering in Sahne mit Pellkartoffeln und Chicorée-Salat, paniertes Seelachs	
Sonntag, 15. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Joghurt, Eier	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Schinken, Butter, saure Gurken, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Spaghetti mit Tomatensauce und Möhren, Hackfleischküchle	
Montag, 16. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Apfel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Cornflakes, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Spaghetti mit Tomatensauce und Möhren (Reste vom Vortag)	
Dienstag, 17. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nüsse, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Eintopf mit roten Linsen, Möhren, Suppengrün, Speck und Wiener Würsten	
Mittwoch, 18. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nüsse, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag: Eintopf	
Donnerstag, 19. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nüsse, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Spiralnudeln mit Sahne, Gemüsebrühe, Lauch und Möhren	
Freitag, 20. Dezember			

	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nüsse, Apfel, Rosinen, Milch	
	Mittagessen	Nudeln mit Tomatensauce und Möhren, 2 Scheiben Brot mit Käse	
	Abendessen	paniertes Karpfenfilet mit Nudel-Resten vom Vortag und vom Mittagessen	
Samstag, 21. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Nüsse, Apfel, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Mandarinen, Joghurt	
	Abendessen	Brötchen mit Wurst und Käse	
Sonntag, 22. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nüsse, Rosinen, Mandarine, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Mandarinen, Joghurt	
	Abendessen	Kalbsgulasch mit Bandnudeln	
Montag, 23. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nüsse, Rosinen, Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Mandarinen, Joghurt	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Dienstag, 24. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Nüsse, Rosinen, Apfel, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Mandarinen, Joghurt	
	Abendessen	Kartoffelsalat mit Wiener Würsten, Weißbrot, Räucherfisch, Feldsalat	
Mittwoch, 25. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Rosinen, Nüsse, Apfel	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Käse, Wurst, Butter, Äpfel, Mandarinen, Joghurt	
	Abendessen	Sauerbraten mit Klößen und Rotkraut, Nachtisch: Quarkspeise mit Kirschen, Mandelstollen	
Donnerstag, 26. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Rosinen, Nüsse, Apfel, Milch, gekochte Eier, Konfitüre, Honig, Räucherfisch, Käse, Wurst, saure Gurken	
	Abendessen	Reste vom Vortag	
Freitag, 27. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Mandarine, Nüsse, Rosinen, Joghurt	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Räucherfisch, Käse, Butter, saure Gurken, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	gebratene Klöße, Rotkraut	
Samstag, 28. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Haferfleks, Birne, Rosinen, Nüsse, Milch	
	Brotzeit	4 Scheiben Brot, Wurst, Käse, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	gebratene Klöße mit Tomatensauce	
Sonntag, 29. Dezember			
	Frühstück	Müsli: Cornflakes, Mandarine, Nüsse, Rosinen, Milch	
	Brotzeit	Brot, Schinken, Butter, Äpfel, Joghurt	
	Abendessen	Nudeln mit Kürbis, Möhren, Sellerie und passierten Tomaten, Salat mit Chinakohl, geriebener Parmesan	