

Abwechslungsreicher Wochenspeiseplan¹ für Familien – Beispiel

	1. Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Nachmittags-Snack	Abendessen
Montag	zuckerfreies Müsli ½ Glas Milch 1 kleiner Apfel oder Trockenobst 1 Glas Tee	Kürbiskernbrötchen pflanzlicher Brotaufstrich Rohkost ² 1 Glas Tee	Linsenbolognese Vollkornnudeln Blattsalat der Saison Beerenjoghurt 1 Glas Wasser	Pumpernickel-Frischkäse- Türmchen Obst der Saison ² 1 Glas Wasser	Kartoffelsalat Rohkost ² Kräuterquark 1 Glas Wasser
Dienstag	Vollkornbrötchen Frischkäse Marmelade, Honig, 1 Glas Bananenmilch	Brotspieße mit Gouda, Gemüse oder Obst der Saison ² 1 Glas Tee	Putengeschnetzeltes Kartoffelknödel Rotkohl oder Brokkoli (nach Saison) 1 Apfel 1 Glas Wasser	1 Heidelbeer-Muffin 1 Glas Wasser mit Minze oder Zitronenmelisse	Roggenmischbrot Butter oder Margarine Gouda Karottenrohkost 1 Glas Tee
Mittwoch	Porridge mit Milch, Obst der Saison ² 1 Glas Tee	Vollkornbrot Ei-Aufstrich, Schnittlauch Cocktailtomaten 1 Glas Tee	Chili sine carne mit Kidney- Bohnen 1 Scheibe Graubrot Grießpudding mit Obstmus ² 1 Glas Wasser	1 Früchteriegel 1 Glas Saftschorle	Vollkorn-Möhren-Waffeln Paprika-Dip 1 Glas Tee
Donnerstag	Vollkornbrot Frischkäse und Obstscheiben, mit Kakaopulver bestreut 1 Glas Tee	Rosinenbrötchen ½ Glas Buttermilch mit Heidelbeeren (TK oder frisch)	Salzkartoffeln, Seelachsfilet Spinat Rote Grütze, Vanillesoße 1 Glas Wasser	Nüsse-Saaten-Mischung („Studentenfutter“) Joghurt 1 Glas Wasser	Flammkuchen/ Quiche mit Zwiebeln und Bacon Krautsalat 1 Glas Wasser
Freitag	Haferflocken, Cornflakes, ½ Glas Milch Obst der Saison ² 1 Glas Tee	Vollkornbrot Butter oder Margarine Koch- oder Bierschinken Gurke, Radieschen 1 Glas Tee	Pizza mit Tomate, Pilzen, Brokkoli, Mozzarella Blattsalat der Saison Obststücke der Saison ² 1 Glas Wasser	Vollkornbrot und pflanzlicher Aufstrich, z.B. Hummus, Rohkost-Sticks ² 1 Glas Wasser	Taboulé mit Bulgur, Tomate, Gurke, Minze Feta gegrillt mit Oliven und Paprika 1 Glas Wasser
Samstag	Couscous mit Milch und Obst der Saison ² 1 Glas Tee	Vollkornbrot Möhrenbutter bunte Paprikaschoten, Kresse (evtl. Brotgesichter) 1 Glas Tee	Kartoffel-Fenchel-Auflauf mit Eiermilch Rote Bete-Rohkost Quark mit Obst der Saison 1 Glas Wasser	½ Wrap mit Frischkäse, Schnittkäse (Streifen), Blattsalat Gemüsesticks ² 1 Glas Wasser	Brotsalat mit Gemüse und Käse (Restverwertung der Woche) 1 Glas Tee
Sonntag	Vollkorntoast mit Ei, Käse oder süßen Aufstrichen 1 Glas Tee	Graubrot Butter oder Margarine, Quark mit Schnittlauch 1 Glas Tee	Schweineschnitzel Kartoffel-Wedges Erbsen-Möhren-Gemüse Eis mit heißen Himbeeren 1 Glas Wasser	Hefe-Kirschkuchen vom Blech 1 Glas Tee	Griechischer Salat mit Vollkornbaguette 1 Glas Tee

¹ Die jeweiligen Portionsgrößen der tierischen Lebensmittel orientieren sich an den Altersstufen und den diesbezüglichen durchschnittlichen Mengeneempfehlungen pro Woche.

² Rohkost: im Frühling/ Sommer z.B. Radieschen, Gurke, Kohlrabi. Im Herbst/ Winter z.B. Tomaten, Paprika, Möhren, Stangensellerie, Champignons, rote Bete

Obst: im Frühling/ Sommer z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Melonen, Nektarinen, Aprikosen. im Herbst/ Winter z.B. Brombeeren, Trauben, Birnen, Kiwi, Zitrusfrüchte. Äpfel, Bananen ganzjährig