

Wochenplan Kalenderwoche 37/38

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
Freitag	Vollkorngebäck mit Honig	Kürbiscremesuppe + Palatschinken mit Gemüse	Bananen-Haferflocken-Waffeln	Jogurt mit Beeren
Samstag	Vollkorngebäck mit Marmelade	Kürbiscremesuppe und Gemüse-Palatschinken	Panierte Zucchini	Obst
Sonntag	Haferflockenwaffeln (zuckerfrei)	Kürbiscremesuppe	Reispfanne mit Gemüse	Lebkuchenwaffeln
Montag	frisches Vollkorngebäck mit Marmelade	Polenta mit Gemüse	Falaffel mit Gemüseris	Smoothie, Jogurt mit Heidelbeeren
Dienstag	Gebäck mit Dattelmarmelade	Nudeln mit Gemüse-Tomatensauce und Salat	Gewürzkartoffel mit Gemüse und Salat	Jogurt mit Heidelbeeren
Mittwoch	Haferflockenwaffeln (zuckerfrei)	Restessen Nudeln mit Gemüse-Tomatensauce	Restessen Gewürzkartoffeln mit Gemüse	Obst
Donnerstag	Haferflocken-Gewürz-Waffeln (zuckerfrei)	Kürbiscremesuppe	schwarze Bohnennudel mit Gemüsesauce	Cashewnüsse

ZWISCHEN *Kinderlachen* UND *Sonnenblumen*
 ~ eine Mama bloggt ~