

## Vorschlag für einen vollwertigen Tagesspeiseplan

<b>Frühstück</b>	1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und Erdbeermarmelade 1 Scheibe Vollkornbrot mit Nutella und Apfelscheiben 1 Joghurt 2 Tassen Kaffee oder Tee
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Möhrensticks Mandarine
<b>Mittagessen</b>	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Gulasch mit Pilzen und Vollkornnudeln Rote Grütze mit Vanillesauce
<b>Kaffee</b>	1 Stück Zwetschkuchen Tasse Kaffee
<b>Abendessen</b>	1 Scheibe Bauernbrot mit Tomaten 1 Scheibe Vollkornbrot mit Weichkäse