

Wochenspeiseplan - Beispiel

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Glutenfreies Brot, Streichfett, Konfitüre, Gouda Kaffee/Tee	Quinoa-Müsli mit Aprikosen, Kaffee/Tee	Hirseporridge mit Obst Kaffee/Tee	Glutenfreies Brötchen, Streichfett, Quark, Honig, Bierschinken, Kaffee/Tee	Süßer Amaranthbrei mit Apfel, Kaffee/Tee	Glutenfreies Brötchen, Streichfett, Edamer, Konfitüre, Kaffee/Tee	Glutenfreie Pancakes mit Himbeer-Joghurt-Creme
Zwischenmahlzeit	Apfel-Walnuss-Joghurt	Obstsalat mit Mandeln	2 Scheiben glutenfreies Knäckebrot mit Frischkäse und Gemüserohkost	Sojadrink mit Banane und Kaki	Pikanter Gemüsesmoothie mit Rohkostspießen	Banane	
Mittagessen	Polenta-Pizza mit Gemüse	Rindergulasch mit Salzkartoffeln und Karottengemüse	Gebrautes Zanderfilet auf Polenta mit grünen Bohnen	Hirse-Nuss-Auflauf mit Rote-Bete-Salat	Kabeljaufilet mit Wildreis auf Zitronen-Kräutersauce und Blattspinat	Glutenfreier Nudelauf mit Gemüse und Kochschinken	Schnitzel im glutenfreien Knuspermantel mit Kartoffel-Gurkensalat
Zwischenmahlzeit	3 Schokokekse (von Hersteller xy) Cappuccino	Glutenfreies Brötchen mit körnigem Frischkäse und Mango	Erdbeersshake	1 Stück glutenfreier Kuchen Cappuccino	1 Handvoll Trauben mit Joghurt	Obstsalat mit Mandeln	Birne
Abendessen	Quinoa-Bratlinge mit Feldsalat und Birne	Glutenfreies Brot, Camembert, Kräuterquark, Gemüserohkost	Glasnudelsalat mit Tofu	Glutenfreie Brötchen, Streichfett, Edamer, Linsenaufstrich, Gemüsesticks	Gemüsesuppe mit Quinoa-Flädle	Zucchini-Minz-Frittata	Glutenfreies Brot mit Tomate-Mozzarella überbacken