**Essensplan**

Essensplan für die Woche

Montag:
 - Frühstück: Müsli mit Obst
 - Mittagessen: Hähnchensalat
 - Abendessen: Tomatensuppe mit Brot

Dienstag:
 - Frühstück: Vollkornbrot mit Käse
 - Mittagessen: Linsensuppe
 - Abendessen: Reis mit Gemüse

Mittwoch:
 - Frühstück: Joghurt mit Granola
 - Mittagessen: Spaghetti Bolognese
 - Abendessen: Sandwiches

Donnerstag:
 - Frühstück: Rührei mit Toast
 - Mittagessen: Quinoa-Salat
 - Abendessen: Fisch mit Kartoffeln

Freitag:
 - Frühstück: Porridge
 - Mittagessen: Falafel mit Hummus
 - Abendessen: Pizza

Samstag:
 - Frühstück: Pancakes
 - Mittagessen: Schnitzel mit Kartoffelsalat
 - Abendessen: Pasta

Sonntag:
 - Frühstück: Omelette
 - Mittagessen: Roastbeef
 - Abendessen: Suppe