**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