

## Beispielhafter Essensfahrplan mit leckeren Inspirationen und Zusammenstellungen – Herbst und Winter

Die Rezepte finden Sie auf unserer Website unter <http://kinderleichtmuenchen.de/ernaehrungsberatung/rezepte/>

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	SNACK
TAG 1	Naturjoghurt mit Birne, Haferflocken und etwas Ahornsirup o. Ä.	Grüner Salat mit Balsamicodressing Gemüselasagne	Kürbissuppe dazu selbst gebackenes Brot	Karottensticks mit Hummus
TAG 2	Obstteller Vollkornbrot mit Brotaufstrich und ein Ei pro Person	Brokkolicremesuppe Apfel-Himbeercrumble	Chicorée-Möhren-Salat Herbstliche Linsenbolognese	Mandarinen
TAG 3	Dinkelgriesbrei mit Zitronenschale und Beerenkompott	Curry mit Kichererbsen und Gemüse, z. B. Karotte, Brokkoli, Spinat Obstsalat	Grüner Salat mit Radieschen und Schnittlauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Brotaufstrich	Aufgeschnittener Apfel
TAG 4	Porridge mit Apfel und Zimt	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Rohkost Fruchtspieße	Blattsalat mit Karotten an Senf-Dressing Fränkischer Bohneneintopf dazu evtl. Speck	Grünkohlchips

TAG 5	Aufgeschnittene Rohkost Vollkornbrot mit etwas Wurst	Couscous-Salat mit 1/3 Couscous und 2/3 Gemüse (z. B. Mais, gebratene Karotten- und Zucchiniwürfel) und Bohnen (z. B. Kidneybohnen)  Naturjoghurt mit etwas Honig/ Ahornsirup	Rote Bete-Apfel-Salat  Lauchcremesuppe	Gebratenes Gemüse mit Kräuterquark
TAG 6	Naturjoghurt mit Apfel, Birne und etwas Ahornsirup o. Ä.	Feldsalat mit Orangenschnitzen  Reispfanne mit Naturreis, buntem Gemüse und etwas Fleisch	Karottenlinsensuppe  Fruchtquarkspeise, z. B. mit Beeren	Gemischter Rohkost- Gemüseteller
TAG 7	Obstsalat Vollkornbrot mit einer Scheibe Käse	Rukolasalat  Ofengemüse mit Hummus-Dip	Kartoffelgratin mit Mangold  Rote Grütze mit Vanillepudding	Aufgeschnittene Birne