

highQkids Menüplan

Startzeit: 7:00

Zeitraum:



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8:00	Pancakes mit Waldfrüchten	Porridge mit Obst + Powerstreusel (Nüsse und Kerne gemahlen)	Frühstücksmuffins (TK) und Salatsmoothie	Zucchini-Brot mit Gemüse-Sticks	Müsli mit Obst und Powerstreusel	Dinkel-Brötchen mit Schnibbelgemüse	Griesbrei mit Powerstreusel und Mangomark
9:00							
10:00							
11:00							
12:00	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
13:00	Zucchini gebraten mit Reis-Hackpfanne (ggf. Sonnenblumenhack)	Kartoffelpuffer mit Apfel-Bananenmark	Kartoffeln, gerösteter Blumenkohl und (vegane) Nuggets	Vollkorn-Nudeln mit (Grünkern-) Bolognese und Salat	Hirseauflauf mit Wurzeln und Brokkoli	Pizza mit Brokkoli und Zucchini-Raspel	Lachs mit Kartoffeln, Dip und Fenchelsalat
14:00							
15:00	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
16:00	Cracker, Dip (z.B. Hummus), Veggies	Energiebällchen + Apfel	Müslikekse	Kohlrabi mit Dip	Birne und Nussbällchen	DIY Studentenfutter	Overnight Oats + Obst
17:00	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot
18:00	Sandwich mit Salat, Käse und Pesto und Avocado	Vollkornbrot mit gebratenem Spinat und (Spiegelei) mit Tomaten	Wraps mit (veganem) Hack und Salat, Hummus, Guacamole	Gemüsesuppe mit Baguette Brot	Maiskolben mit Kartoffelecken und Salat	Toast mit Mandelbutter und Banane + Streusel	Gemüsesuppe od. Kartoffel/Karottensuppe mit Buchstabennudeln
19:00							