

Snackplan

Züüni & Zvieri

Woche 1

Znüni

Zvieri

Montag

Haferbrei mit Milch / Knäckebrot mit Aufstrich

Obstsalat mit Kernen, Rosinen und Zimt

Dienstag

Pfannkuchen mit Apfelmus

Müsli mit Früchten

Mittwoch

Cornflakes, Toastbrot mit Aufschnitt & Käse

Fruchtsmoothie mit Gipfeli / Bretzel

Donnerstag

Früchteteller mit Butterbrot

Reispudding mit Rosinen und Äpfel

Freitag

Wurstaufschnitt Brötchen mit Frischkäse

Omelettemuffins mit Tomaten und Gemüsesticks

~

~

Snackplan

Züüni & Zvieri

Woche 2

Znüni

Zvieri

Montag

Birchermüsli mit Früchten

Hirsebrei mit Milch, Reiswaffeln und Frischkäse

Dienstag

Toastbrot mit Käse & Gemüseteller

Hirsepuffer mit Rosinen und Bananen

Mittwoch

Overnight Oats mit Früchten und Kernen

Karotten-Apfel-Auflauf

Donnerstag

Cornflakes, Knäckebrot mit Aufstrich

French Toast mit Zimt und Birnen/Äpfel

Freitag

Pfannkuchen mit Apfelmus

gekochte Eier mit Gurken und Tomaten

~

~