

1. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Apfelmüsli	73
Schulbrot E 1 Eiweiß-Saaten-Brötchen mit Lachsscheiben und gekochtem Ei, frischem Dill, darunter etwas Butter In der Frischebox Karotten, 2 geh. EL Studentenfutter	78
Mittagessen E Gefüllte Paprikaschoten mit Sojetten und Rucolasalat mit Parmesan	84
Kaffeezeit E Warmes Apfelmus mit Sahne	121
Abendbrot K Vollkornbrot mit Schnittlauchquark	143

2. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Erdbeermüsli	73
Schulbrot E 1 Eiweiß-Würz-Brötchen mit gebratener Hähnchenbrust auf Salzdiillgurkenscheiben, darunter etwas Butter In der Frischebox: 2 Kolben Chicorée	79
Mittagessen N Blumenkohl-Kürbis-Eintopf mit indischer Note	85
Kaffeezeit E Gebratene Birne	124
Abendbrot K Spinatsuppe mit Knoblauch-Croutons	130

3. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Aprikosenmüsli	74
Schulbrot E 1 Eiweiß-Nuss-Brötchen mit gebratenen Tofuscheiben, selbst gemachter Remoulade In der Frischebox: Rohe Paprikastreifen, 1/2 Nussriegel	78
Mittagessen E Kicher-Stapel-Crêpes mit Tomatensalat	86
Kaffeezeit E Schnelles Halbgefrorenes mit Joghurt	123
Abendbrot K Rührei mit Gurke auf Natursauerteigbrot	136

4. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Birnenmüsli	74
Schulbrot E 1 Eiweiß-Sonnenblumen-Brötchen mit Butter In der Frischebox: Tofu-Fleischsalat, Birne	79
Mittagessen K Spinat-Pasta und Tomaten-Gurken-Eisbergsalat	87
Kaffeezeit E Grapefruit	118
Abendbrot K Brot mit Avocado-Hackepeter	131

5. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Ananasmüsli	75
Schulbrot E 1 Eiweiß-Nuss-Brötchen mit Käsescheiben In der Frischebox: Radieschen, 1/2 Saatenriegel	80
Mittagessen E Sojetten-Kohl-Bratlinge in Tomatensoße, grüner Salat	88
Kaffeezeit E Melonenbällchen	123
Abendbrot E Karottencremesuppe	134

6. Tag	Rezept siehe Seite
Frühstück E Heidelbeermüsli	75
Schulbrot E 2 Rosinen-Bobbes mit etwas Butter In der Frischebox: Kohlrabi, Weintrauben	80
Mittagessen E Hähnchenschenkel mit Wirsinggemüse	90
Kaffeezeit E Eiscreme mit Pflaumenmus	123
Abendbrot K Pellkartoffeln mit Tsatsiki	145