

Frühstück

Overnight Oats	1
Sonnen-Porridge	2
HimBa-Smoothie	3
Müsli-Muffins	4
Erdbeeraufstrich	5
Sesambrezeln	6
Sonnenschnitten	7
Radieschenquark	8

Mittagessen

Knusperkürbis	9
„Entengrütze“	10

Hackbällchensauce ..	11
Bohnen-Frittata	12
Kraken-Spaghetti	13
Karottenpommes	14
Polenta-Soufflé.	15
Versteckte Wurst	16
Pfannkuchen	17

Nachmittags

Melonen-Jelly	18
Schokowürfel	19
Zitronenlimonade	20

Apfelküchle	21
Arme Ritter	22

Abendessen

Tsatsiki	23
Brot mit Käsehaube ..	24
Mini-Pizzen	25
Knuspersalat	26
Kräutertee	27
Pikante Schweine- öhrchen	28
Schlummermilch	29