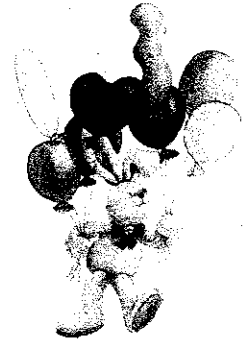


Frühstücksplan (Beispiel)

November



1. Nov.	Donnerstag	Brot, Käse, Gemüse	Wasser
2. Nov.	Freitag	Cornflakes und Kaba	
5. Nov.	Montag	Baguette, Marmelade	Wasser
6. Nov.	Dienstag	Brot, Frisckäse, Obst	Wasser
7. Nov.	Mittwoch	Brot, Käse, Gemüse	Apfelsch.
8. Nov.	Donnerstag	Putenwiener, saure Gurken	Wasser
9. Nov.	Freitag	Hefezopf, Marmelade	Kaba
12. Nov.	Montag	Baguette, Marmelade	Kaba
13. Nov.	Dienstag	Brot, Butterkäse, Gemüse	Wasser
14. Nov.	Mittwoch	Brot, Putensalami, saure Gurken	Apfelsch.
15. Nov.	Donnerstag	Brot, Frischkäse, Obst	Wasser
16. Nov.	Freitag	Müsli, Vanillejoghurt	
19. Nov.	Montag	Baguette, Marmelade	Wasser
20. Nov.	Dienstag	Brot, Gouda, Gemüse	Wasser
21. Nov.	Mittwoch	Brot, Putenwurst, saure Gurken	Apfelsch.
22. Nov.	Donnerstag	Brot, Frisckäse, Obst	Wasser
23. Nov.	Freitag	Vanillequark, Zwieback	
26. Nov.	Montag	Baguette, Marmelade	Kaba
27. Nov.	Dienstag	Brot, Butterkäse, saure Gurken	Apfelsch.
28. Nov.	Mittwoch	Brot, Putenbrust, Gemüse	Wasser
29. Nov.	Donnerstag	Brot, Frischkäse, saure Gurken	Wasser
30. Nov.	Freitag	Pudding und Bisquits	

