

## Wochenplaner Frühstück

	Frühstück zu Hause	Pausenbrot
<b>Tag 1</b>	½ Weizenbrötchen dünn mit Butter bestreichen (1/2 TL), 1 kleine Scheibe Geflügelaufschnitt, verziert mit Radieschen, Möhre, Tomate, Salat und Schnittlauch, 200 ml fettarme Milch (evtl. mit 1 EL Instantkakaopulver)	1 Scheibe Mischbrot dünn bestrichen mit Frischkäse oder Kräuterfrischkäse, mit Gurken- oder Tomatenscheiben und Kresse belegt, 1 Radieschen
<b>Tag 2</b>	1 Mehrkornbrötchen, davon eine Hälfte mit Nussnougatcreme bestreichen, andere Hälfte dünn mit Butter oder Margarine bestreichen, mit einer Scheibe fettarmen Schnittkäse belegen, mit Gurkenscheiben und Petersilie verfeinern, 200 ml fettarme Milch	1 Brötchen, mit Butter oder Margarine dünn bestreichen, mit einer Scheibe gekochtem Schinken belegen und mit einem Salatblatt verzieren, 2-3 Gemüsesticks belegen
<b>Tag 3</b>	1 Schale Müsli mit 2 EL Haferflocken, 2 EL Cornflakes, 2 TL Haselnüssen, 2 kleinen Aprikosen, 2-3 EL fettarmen Joghurt	1 Scheibe Mischbrot, dünn mit Leberwurst bestrichen, mit Tomate und Salatblatt belegt, 2 Radieschen-Gurken-Doppeldecker, 1 fettarmer Joghurt drin
<b>Tag 4</b>	1 Mehrkornbrötchen dünn mit Margarine oder Butter bestrichen, 1 Scheibe fettarmer Schnittkäse, mit Kresse und Radieschen garniert	1 Scheibe Vollkornbrot dünn mit Margarine oder Butter bestrichen, 1 kleine dünne Scheibe Salami und etwas Camembert, 1 Tomaten-Mozarella-Stick, Weintrauben
<b>Tag 5</b>	1 Scheibe Vollkornbrot mit Quark und Konfitüre bestrichen und frischen Obststückchen belegt, ½ Birne, 200 ml Buttermilch	1 Süßbrötchen mit Rosinen, 1 kleiner Apfel in mundgerechte Stücke geschnitten, 1 fettarmer Joghurt
<b>Tag 6</b>	1 Brötchen mit Frischkäse bestreichen und mit einer Scheibe Geflügelaufschnitt belegen, Radieschen als leckere Deko	1 Scheibe Mehrkornbrot dünn mit Butter oder Margarine und Konfitüre bestrichen, ½ Becher Buttermilch, ½ Apfel in mundgerechte Stücke geschnitten
<b>Tag 7</b>	1 Mehrkornbrötchen, 1 ½ TL Nussnougatcreme, ½ Apfel, ½ Becher Buttermilch, Himbeeren	1 Scheibe Mischbrot dünn mit Butter oder Margarine bestrichen und mit fettarmer Wurst belegt, ½ Apfel, 1 kleine Möhre, 2 Radieschen