

## 7 Tage "Veggie für Kids"

	Frühstück	Hauptmahlzeit
<b>Montag</b>	Fruchtaufstrich ohne Zucker	Mini-Zucchini-Pizzen
<b>Dienstag</b>	Rührei mit Schnittlauch	Leichter Tortellini-Gemüse-Eintopf
<b>Mittwoch</b>	5-Minuten-Granola aus der Pfanne	Süßkartoffel-Toast mit Käse-Topping
<b>Donnerstag</b>	KiBa-Smoothie	Spaghetti-Nester
<b>Freitag</b>	Kräuter-Omelett mit Käse	Schnelle Tomaten-Kichererbsen-Suppe
<b>Samstag</b>	Schnelle Frühstückswaffeln	Pita mit Bitz-Falafel
<b>Sonntag</b>	Bananen-Schoko-Porridge	Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolo