

MONTAG	Risi-Pisi	Grießsuppe mit Ei
DIENSTAG	Schinkenfleckerl	Backrohrkürbis und belegte Brote
MITTWOCH	Lachsstrudel mit Rahm und grünem Salat	Kartoffelcremesuppe mit Toastbroteinlage
DONNERSTAG	Eierspeise mit gebähtem Brot	Krautfleckerl
FREITAG	Gedünsteter Fisch mit Reis	Gemüsequiche
SAMSTAG	Kartoffelauflauf	Bratäpfel
SONNTAG	Gebratene Hühnerfilets mit Reis	Kaiserschmarrn

Der Plan: Mittags mehr, am Abend weniger. Eine Speise pro Mahlzeit (Suppe, Hauptspeise oder Mehlspeise). Täglich etwas mit Ei, obwohl nicht Ostern ist. Ändere den Plan nach deinen Gewohnheiten: Tausche Speisen, lass Ei auch mal weg, mache noch etwas dazu, wenn's zu wenig ist (Salat, Vorspeise, Nachspeise).

Plan E:

Zum Buch-
Geschäft:

