

langes Wochenende

Meal Plan 2



	Früh	Mittag	Abend
Tag 1	Porridge	Mac & Cheese	Baguette
Ausflugstag	Brötchen to go	Wraps/ Eat out	Gemüse/ Veggie Sticks
Tag 3	Waffeln	Ofengemüse	Frisches Brot
Tag 4	Croissants/ French Toast	Pizza/ Nudelauf	Reste Essen/ Omelette

Snacks	Obst, Joghurt, Mini Möhren, Quetschies, Knabberkram, Eis, Kekse
Was muss im Haus sein?	Obst, Möhren, Kartoffeln, Eier, Milch, Käse, Schmelzkäse, (TK) Brötchen, Croissants, Gemüse Sticks, Veggie Nuggets, Toast
Vorkochen/ Mealprep?	Nudeln am Vorabend, Wraps am Abend vor dem Ausflug, Waffelteig kann eingefroren/ aufgetaut werden