<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mo</th>
<th>Di</th>
<th>Mi</th>
<th>Do</th>
<th>Fr</th>
<th>Sa</th>
<th>So</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Frühstück</strong></td>
<td>Quark mit Erdbeerkompott</td>
<td>Feigentoast mit Ziegenkäse</td>
<td>Frischer ACE-Smoothie</td>
<td>Fluffiges Rührei mit Tomaten</td>
<td>Kiwi-Joghurt-Honig-Chia-Smoothie</td>
<td>Buchweizenschale mit Früchten</td>
<td>Dutch-Baby mit winterlichen Gewürzen und karamellisierten Früchten</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>und Mandelsplittern</td>
<td>Honig und Meersalz</td>
<td></td>
<td>auf Vollkornbrot</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mittagessen</strong></td>
<td>Chorizo-Tomaten-Omelett mit</td>
<td>Lunchbox 2.0: Gerösteter Blumenkohl-Salat</td>
<td>Pasta mit Brokkoli-Kräuter-Pesto und knusprigem Speck</td>
<td>Knackiger Salat mit Mango und Himbeer-Dressing</td>
<td>Mediterrane Spargel Päckchen mit Schafskäse</td>
<td>Quinoa-Risotto mit weißen Champignons, Spinat und Cashews</td>
<td>Vollkornburger mit getrockneten Tomaten und Gouda</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Rucolasalat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Abendessen</strong></td>
<td>Poke Bowl mit Shrimps</td>
<td>OnePot: Thai-Curry mit Huhn, Mango und Linsen</td>
<td>Orientalischer Veggie-Strudel</td>
<td>Lachs im Ofen gegart mit Frühlingszwiebeln und Tomaten an Romanasalat mit Nussdressing</td>
<td>Mexikanische Tortilla Suppe</td>
<td>Riesengarnelen mit jungen Erbsen und Fenchel an Hirse</td>
<td>Quiche aus Maismehl mit grünem Spargel</td>
</tr>
</tbody>
</table>