MENÜ 1

ungesund

Frühstück :
Kaffee,
Shokolade,
Brötchen

Mitagessen:
Wiener Schnitzel,
Pommes frites,
Dose Cola

Abendessen:
Süßigkeiten,
Eis,
Wurst

MENÜ 2

gesund

Frühstück :
Orangensaft,
Ei,
Honig

Mitagessen:
Gemüsesuppe,
Fisch,
Reis

Abendessen:
Brot mit Marmelade,
Milch,
Obst