Beispiel: Speiseplan

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Spätes Frühstück (Brunch)	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	Holländische Pommes mit Bratwurst / holländische Frikandel, dazu Mayo und Ketchup	Kichererbsen-Curry mit Nudeln	Kartoffeln mit gebackenem Fisch und Rahmspinat	Lunchpakete: selbst geschmierte Brote und Brötchen vom Frühstück, Mini-Salami, Mini-Käse, Obst und Schokoriegel	Brötchen mit Fleischfrikadellen und Salat, dazu Senf, Ketchup und Burger-Soße	Chili sin Carne mit Reis und selbstgebackenem Brot	Lunchpakete: selbst geschmierte Brote und Brötchen vom Frühstück, Mini-Salami, Mini-Käse, Obst und Schokoriegel
	Holländische Pommes mit Falafel-Bällchen, dazu Mayo und Ketchup		Kartoffeln mit gebackenem Käse und Rahmspinat		Brötchen mit Gemüsefrikadellen und Salat, dazu Senf, Ketchup und Burger-Soße		
	Milchreis mit Zimt und Zucker	Quark mit Schokostreuseln	Vla, verschiedene Sorten (Holländische Pudding)		Frucht-Joghurt, verschiedene Sorten	Milcheis, verschiedene Sorten	
Nudeln mit vegetarischer Bolognese und Parmesan	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Nudelauflauf mit/ohne Schinken und Käse überbacken	Motto-Abendessen (z.B.: Orientalisches Buffet)	Abendessen	

Frühstück:	Weißbrot, Mischbrot und selbstgebackenes Körnerbrot mit Butter, Margarine, Wurst, Käse, verschiedene veg. Brotaufstriche, Marmelade und Nussnougatcreme, dazu Gurken u. Tomaten
Spätes Frühstück:	Weißbrot, Mischbrot und selbstgebackenes Körnerbrot mit Butter, Margarine, Wurst, Käse, verschiedene veg. Brotaufstriche, Marmelade und Nussnougatcreme, außerdem Rührei, Mini-Frikadellen, Baked Beans, Tomate-Mozzarella, Gurken, Tomaten, frische Waffeln und Obst
Salatbar (mittags):	grüner Salat, Tomaten, Gurken, Paprika, Mais, Feta-Käse und Oliven dazu Joghurt-, Kräuter- und Honig-Senf-Balsamico-Dressing
Abendessen:	Weißbrot, Mischbrot und selbstgebackenes Körnerbrot mit Butter, Margarine, Aufschnitt, Käse, verschiedene vegetarische Brotaufstriche; dazu Gurken, Tomaten und Salat
Getränke:	Wasser mit / ohne Kohlensäure und Eistee, morgens zusätzlich Kaffee, Kakao (warm und kalt), Tee und Milch

Frühstück | Mittagessen | Nachtisch | Abendessen