



Regeln:

1. Deine Eltern tragen die Verantwortung was und wieviel du isst.
2. Die Portionen werden aufgegessen. Keine Reste! Sonst ist Fresubin/ Shake nach trinken notwendig.
3. Keine Schule wenn nicht sicher gegessen wird und wöchentliche Zunahme passt. Handyzeit nur nach erfolgreicher Mahlzeit möglich.
4. Blindes Wiegen mindestens 1x pro Woche



Essensplan für:

Zeiten	Mahlzeit
Frühstück 7.00	Porridge mit Obst oder 2 belegte Brötchen Milch (großes Glas)
Snack 10.00	Milchshake / Joghurt mit Haferflocken
Mittagessen + Saft 13.00	Warmes Gericht + Nachtisch normale Portion Saft großes Glas
Nachmittag Snack 16.00	3 Kekse/1 Stück Kuchen/ Milch/Saft großes Glas
Abendessen 19.00	mindestens 2 Brote oder 2. warme Mahlzeit Saft/ Milch großes Glas
Spätsnack 21.00 Uhr	1 Kakao / 1 warme Milch Süßigkeiten