

# EIWEISSREICHE ERNÄHRUNG

## im fortgeschrittenen Lebensalter

### **LEBENSMITTELKOMBINATION: Kartoffeln und Milchprodukte**

- Pellkartoffeln mit Kräuterquark
- Kartoffelpüree
- Kartoffelauflauf mit Gemüse und mit Käse überbacken

### **LEBENSMITTELKOMBINATION: Kartoffeln und Ei**

- Bratkartoffeln mit Spiegelei
- Kartoffeln mit Rührei und Spinat
- Kartoffelgratin
- Bauernomelette
- Kartoffelsalat mit Ei

### **LEBENSMITTELKOMBINATION: Getreide und Milchprodukte**

- Müsli
- Haferflockenbrei/Milchsuppe
- Milchreis
- Käsebrot
- Hirseauflauf

### **LEBENSMITTELKOMBINATION: Hülsenfrüchte und Milchprodukte**

- Linsensuppe mit Joghurt als Dessert
- Bohneneintopf mit Quarkspeise als Dessert
- Erbsensuppe mit Pudding als Dessert