



1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Frühling

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Schnittlauch, Milch oder Kakao	Porridge mit Birnenkompott, Kräuter- oder Fruchtetee	Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Radieschen, Milch oder Kakao	Müsli mit Erdbeeren, Kräuter- oder Fruchtetee	Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao	Brof (Vollkorn oder Roggen) mit Spargelaufstrich, weiches Ei, Milch oder Kakao	Minipancake mit Erdbeeren, Kräuter- oder Fruchtetee
Jause	Wraps mit Frischkäse, Salat und gegrilltem Gemüse	Kichererbsen-Apfel-Aufstrich, Brof	Birne, Nüsse	Brof, Topfenaufstrich, Karotten	Kohlrabi, Dip, Knäckebrot	Apfel, Knabberkerne	Apfel, Nüsse
Mittag	Semmelknödel mit buntem Linsengemüse, Chinakohlsalat +++ Fruchtjoghurt mit Knusperflocken	Knabbergemüse +++ Spaghetti mit Karotten-Feta	Spinatsuppe +++ Hirseauflauf mit Äpfeln	Vogersalat mit Radieschen +++ Gebratenes Fischfilet, Erdäpfelpüree	Gemüse-Erdäpfel-Suppe +++ Jungrind mit Wokgemüse, Einkorn-Basmati- Reis	Miniquiche, Karotten-Apfel-Salat +++ Rhabarber-Tiramisu	Klare Suppe mit Frittaten +++ Wiener Schnitzel, Erdäpfel-Vogersalat
Nachmittag	Apfel	Erdbeermilch	Vanillemilch, Popcorn	Apfel	Fruchtjoghurt	Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten	Kuchen mit Rhabarber, Milch
Abend	Bärlauchrahmsuppe mit Erdäpfeln	Erdäpfelpuffer mit Kräuterdip, Kohlrabisalat	Geröstete Knödel mit Ei (Tipp: am Montag doppelte Menge kochen), grüner Salat	Überbackene Brote, Krautsalat	Dinkelgrießkoch mit Kompott	Brof, Radieschen, Gurkerl, Käse, Wurst	Frischkäsekugeln mit Radieschen und Kräutern, Brof





1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Sommer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao	Müsli mit frischen Früchten, Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Paradeiser, Milch oder Kakao	Rührei mit Schnittlauch, Brot, Milch oder Kakao	Hirsebrei mit Früchten, Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen) mit Topfenaustrich, Gurke, Kräuter- oder Früchtetee	Pfirsichjoghurt mit Knusperflocken, Kräuter- oder Früchtetee
Jause	Caprese-Sticks, Brot	Linsenaufstrich, Karotten, Brotchips	Kirschen	Gurke, Käsewürfel, Grissini	Paprika, Dip, Knäckebrötchen	Honigmelone	Smoothie
Mittag	Maiskolben Heurige, Gurkensalat	Bunter Salat mit Käse, Brot	Couscous-Salat	Wraps mit Salat, Frischkäse, Gemüse und Räucherfisch	Überbackene Brote	Penne mit Pesto und Mini-paradeisern	Lauwarmer Paradeissalat, Feta-Käse, Fladenbrot
Nachmittag	Stachelbeeren	Marillenmilch	Beerenjoghurt mit Knusperflocken	Ringlotten, Kriecherl	Buttermilchdrink mit Himbeeren	Kirschkuchen, Milch	Eis am Stiel
Abend	Gemüsecurry mit Kichererbsen, Einkorn-Basmati-Reis +++ Topfencreme mit Pfirsichen	Blattsalat mit Paradeisern +++ Spaghetti bolognese	Kalte Gurkensuppe +++ Minipizza	Grill-Kotelett, Ofenerdäpfel, Letscho +++ Wassermelone	Klare Gemüse-Erdäpfel-Suppe +++ Fischfilet im Gemüsepackerl, Baguette	Blattsalat mit Karottenstreifen +++ Zucchini-Laibchen mit Dip, Brot	Bunte Hühnerspieße, Erbsenreis und Tsatsiki





1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Herbst

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brof (Vollkorn oder Roggen), Rote-Rüben- Aufstrich, Kresse, Milch oder Kakao	Müsli mit Pflirsich, Kräuter- oder Früchtete	Brof (Vollkorn oder Roggen) Butter, Schinken, Rettich, Milch oder Kakao	Grießkoch mit Zimt und Apfelkompott, Kräuter- oder Früchtete	Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao	Minipancakes mit Brombeeren, Kräuter- oder Früchtete	Vollkorntoast mit Rührei, Milch, Fruchtsaft
Jause	Apfel, Käsewürfel, Knäckebrot	Brof, Bohnenaufstrich, Paprikastreifen	Himbeerjoghurt mit Knusperflocken	Wrap mit Käse, Salat und Radieschen	Gurken, Paprika, Kräuterdip, Brotchips	Brof, Topfen-Karotten- Aufstrich, Kohlrabi	Trauben
Mittag	Linsen-Karotten-Suppe +++ Gemüse- Nudel-Pfanne mit Hühnerstreifen	Paradeisersalat +++ Spinat-Quiche	Fisch-Gemüse-Curry, Einkorn-Basmati-Reis +++ Apfelmus, Kekse	Klare Rote- Rüben-Suppe +++ Spinatknödel mit Parmesan, grüner Salat	Fleischbällchen, Letscho, Petersilerdäpfel +++ Apfeltiramisu	Bunter Blattsalat mit Croutons +++ Kürbis-Topfen-Nockerl mit Salbeibutter	Nudelsuppe mit Schnittlauch +++ Schweinsripperl, Ofenerdäpfel, süßes Kraut
Nachmittag	Grüner Smoothie	Fruchtmilch	Birne	Trauben, Nüsse	Zwetschken-joghurt	Bowle	Saftiger Birnenkuchen
Abend	Erdäpfel-Wedges, Tsatsiki	Kräuterrahmsuppe, Brof	Mais-Bohnen-Salat, Fladenbrot, Butter, Käse	Brof (Vollkorn oder Roggen), Frischkäse, Wurst, Essiggemüse	Couscous-Salat	Pizzaschnecken, Milch	Bunter Salat mit Feta, Brof





1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Brot (Vollkorn oder Roggen), Kräuteraufstrich, Milch oder Kakao	Brot (Vollkorn oder Roggen) Butter, Käse, Birne, Milch oder Kakao	Müsli mit Nüssen und Trockenobst, Kräuter- oder Früchtetee	Polenta mit Zwetschkenkompott, Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Frischkäsekugeln mit Schnittlauch, Milch oder Kakao	Porridge mit Zimt, Apfel, Kräuter- oder Früchtetee	Toast, Butter und Marmelade, Milch oder Kakao, Frucht-saft
Jause	Erdäpfelkäse, Karotten	Knäckebröt, Kichererbsen-Apfel-Aufstrich	Brot, Topfen-Karotten-Aufstrich	Wraps mit Frischkäse, Salat, Schinken, Essiggurkerln	Rettich, Karotte, Dip, Brotchips	Milch oder Kakao, Butterbrot mit Kresse	Joghurt mit Zimt und Apfelmus
Mittag	Kürbis-cremesuppe +++ Hirseauflauf mit Birnen	Krautfleckerl, Endiviensalat +++ Bananenmilch	Klare Suppe mit Backerbsen +++ Geschmortes Gemüse mit Bohnen	Karottensuppe +++ Brathuhn, Erbsenreis	Erdäpfel-Laibchen mit Rotkraut +++ Apfel-Crumble	Klare Gemüse-suppe +++ Gebratenes Fischfilet mit Sellerie-püree	Vogerlsalat mit Roten Rüben und Nüssen +++ Rindsrouladen in Wurzelsoße, Spiralnudeln
Nachmittag	Vanillejoghurt, Apfel	Trockenobst	Apfel, Nüsse	Milch, Knusperflocken, Birne	Birne, Knabberkerne	Weichselkompott, Kekse	Smoothie, Popcorn
Abend	Gemüsecurry	Gemüse-Erdäpfel-Suppe	Überbackene Brote, China-kohlsalat	Ofengemüse mit Dip, Brot	Palatschinken, Milch	Gerstensalat mit Nüssen und Marillen	Karotten-Apfel-Salat, Brot, Käse

