



1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Frühling

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| Frühstück | Broť (Vollkorn oder Roggen), Butter, Schnittlauch, Milch oder Kakao | Porridge mit Birnenkompott, Kräuter- oder Fruchtetee | Broť (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Radieschen, Milch oder Kakao | Müsli mit Erdbeeren, Kräuter- oder Fruchtetee | Broť (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao | Broť (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, Broť | Birne, Nüsse | Broť, 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 | Bärlauch-rahmsuppe mit Erdäpfeln | Erdäpfelpuffer mit Kräuterdip, Kohlrabisalat | Geröstete Knödel mit Ei (Tipp: am Montag doppelte Menge kochen), grüner Salat | Überbackene Brote, Krautsalat | Dinkelgrießkoch mit Kompott | Broť, Radieschen, Gurkerl, Käse, Wurst | Frischkäsekugeln mit Radieschen und Kräutern, Broť |





1x1 der Ernährung: 4 Jahreszeiten Wochenplan Sommer

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|---|--|---|--|---|--|--|
| Frühstück | Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao | Müsli mit frischen Früchten, Kräuter- oder Früchtetee | Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Paradeiser, Milch oder Kakao | Rührei mit Schnittlauch, Brof, Milch oder Kakao | Hirsebrei mit Früchten, Kräuter- oder Früchtetee | Brof (Vollkorn oder Roggen) mit Topfenaufstrich, Gurke, Kräuter- oder Früchtetee | Pfirsichjoghurt mit Knusperflocken, Kräuter- oder Früchtetee |
| Jause | Caprese-Sticks, Brof | Linsenaufstrich, Karotten, Brochips | Kirschen | Gurke, Käsewürfel, Grissini | Paprika, Dip, Knäckebröf | Honigmelone | Smoothie |
| Mittag | Maiskolben Heurige, Gurkensalat | Bunter Salat mit Käse, Brof | Couscous-Salat | Wraps mit Salat, Frischkäse, Gemüse und Räucherfisch | Überbackene Brote | Penne mit Pesto und Mini-paradeisern | Lauwarmer Paradeissalat, Feta-Käse, Fladenbröf |
| 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 Karotten-streifen +++ Zucchini-laib-chen mit Dip, Brof | 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 Pfirsich, Kräuter- oder Früchtetee | Brof (Vollkorn oder Roggen) Butter, Schinken, Rettich, Milch oder Kakao | Grießkoch mit Zimt und Apfelkompott, Kräuter- oder Früchtetee | Brof (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao | Minipancakes mit Brombeeren, Kräuter- oder Früchtetee | 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 | Brof (Vollkorn oder Roggen), Kräuteraufstrich, Milch oder Kakao | Brof (Vollkorn oder Roggen) Butter, Käse, Birne, Milch oder Kakao | Müsli mit Nüssen und Trockenobst, Kräuter- oder Früchtetee | Polenta mit Zwetschkenkompott, Kräuter- oder Früchtetee | Brof (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 | Knäckebrot, Kichererbsen-Apfel-Aufstrich | Brof, Topfen-Karotten-Aufstrich | Wraps mit Frischkäse, Salat, Schinken, Essiggurkerln | Retlich, Karotte, Dip, Brochips | Milch oder Kakao, Butterbrot mit Kresse | Joghurt mit Zimt und Apfelmus |
| Mittag | Kürbis-cremesuppe +++ Hirseauflauf mit Birnen | Krautflckerl, 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, Brof | Palatschinken, Milch | Gerstensalat mit Nüssen und Marillen | Karotten-Apfel-Salat, Brof, Käse |

