Kids Food POWER

FRÜHLING - April- derzeit gibt es frisch auf dem Markt:
Rhabarber, Äpfel, Birnen
Jungzwiebel, junger Knoblauch, Lauch, Kohlrabi, Radieschen, Karotten, Erdäpfel/Kartoffel, viele grüne Salate, Spinat, Champignons, Spargel, Artischocken,...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	French Toast mit frischem Apfelmus	Butterbrot mit Schnittlauch und/ oder Radieschen	Hirsebrei mit Zimt und Birnenkompott (ein wenig Hirse mehr kochen für Salat)	Rührei mit jungem Spinat	Haferflockenpancakes mit Cashewmus und dünnen Apfelscheiben	"Wiener Frühstück" mit Semmeln, Kipferln, Butter, Marmelade,...	Donuts aus dem Donutmaker mit frischen Früchten
Jause	Karotten und Paprika und Cashews	Käsebrot mit Apfel	Karotten und Kohlrabi mit Sonnenblumen-kernen	Wrap aus Buchweizenpalatschinke mit Hummus, Salat, Ei,...	Karotten und Hummus zum Dippen	Obst & Nüsse	Obst & Nüsse
Lunch	Gemüsepfanne aus Lauch, Kohlrabi, Karotten, frischen Erbsen, Champignons und	Thunfisch-Mais-Salat mit Jungzwiebel und grünem Salat	Champignonomlette mit grünem Salat	Restln essen	bunter Salat mit Hirse, Spargel, Radieschen, jungem Knoblauch, Ei,...	Erdäpfelwaffeln mit grünem Salat und Schnittlauchsauce	Spinatknödel mit Champignonsauce und grünem Salat
Snack	Maisstangerl	Rhabarberkompott mit Vollkornkuchen	Käsestangerl	Vollkornkuchen	Waffeln mit Früchten, Eis,...	außer Haus	Restln essen (Donuts vom Frühstück, ...)
Dinner	Frühlingsminestrone mit grünem frischem Gemüse, Karoffen, Bohnen, ... und Parmesan	Wokgemüse mit Reis	Buchweizengalettes mit pikanter und süßer Füllung (gleich mehr machen für die Jause)	dampfgegarter Spargel mit Sauce Hollandaise und Schinken (gleich mehr für Salat	Karoffeln mit Salz, Butter und Radieschen	Teriyaki-Lachs mit Brokkoli	dampfgegarte Artischoke mit Dipsauce aus Öl und Essig danach