Kids Food POWER

WINTER- Dezember- momentan gibt es frisch auf dem Markt:
Birnen, Äpfel
Sellerie, Jungzwiebel, Lauch, Kohlrabi, Wirsingkohl, Rote Rüben/ Rote Beete, Rettich, Kohlsprossen/ Rosenkohl, Pastinaken, Karotten, Erdäpfel/Kartoffel, Endiviensalat, Chinakohl,

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Bohnen in Tomatensauce mit Ei und Vollkornbrot	Kokosmilchreis mit Pfirsich aus dem Glas (ein wenig mehr machen - kalt als	Eiertoast mit einem Glas Karottensaft und einem Tropfen Öl	Amaranthpancakes mit Heidelbeerragout	Dinkelbrei mit frisch geriebenem Apfel, Zimt und gehackten Mandeln	Wiener Frühstück mit Schinken, Käse, Ei, Orangensaft,...	Eier-Spinatrolle mit Tomatensauce und Gemüse
Jause	VKbrot mit Gorgonzolaaufstrich, eine Birne und Walnüsse	Käsespieß mit Apfel	Tomaten-Käse-Toast mit rotem Paprika	VKwrap mit Thunfischaufstrich und Salat	Blätterteigrolle mit Birne und Käse	xxx	Obst & Nüsse
Lunch	Krautfleckerl mit Rotem Rübensalat (gleich mehr Kraut machen für Krautstrudel)	Lasagne mit grünem Salat	Knödel mit Linsen und Jägersalat	R e s t l n e s s e n von der Woche	Rotes Rüben Risotto mit Vogerlsalat	Brathendl mit Reis und Kohlsprossen	Lauchquiche mit Salat
Snack	Apfelkompott mit Rosinen	getrocknete Früchte und Nüsse	Kokosmilchreis mit Schokolade drauf	Nüsse	getrocknete Früchte und ev. Nüsse	Apfelstrudel	Pudding
Dinner	Kaiserschmarren mit Apfelmus (aus restlichem Kompott püriert)	Dampfgegarte Gemüsespieße mit Dipsauce	Gemüsesuppe	Krautstrudel mit Sauerrahm-Schnitt-lauch-Dip	Karotten-Linsen-suppe mit Butterbrot	R e s t l n e s s e n von der Woche	Quinoa mit gebratenem Gemüse und Curry-Sonnenblumen-kernen (mehr