gesunde FAMILIEN KOCHEN

Im NOVEMBER aus österreichischem Anbau frisch und regional verfügbar...
Gemüse: Vogerlsalat, Porree/ Lauch, Champignons, Jungzwiebel, Zucchinis, Kraut, Rotkraut, Zwiebeln, Kohlrabi,...
Obst: Äpfel, Birnen, Weintrauben, Physalis,...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Dinkelstriezel mit Marmelade und Obst und Kräutertee	glutenfreier Buchweizenbrei mit geriebenen Äpfeln,	Shitakepilze-Omlette mit Tomaten und Buchweizenbrot scheiben	French Toast (aus übrigem Striezel) mit Apfelmus	Apfel-Topfen-Polentakuchen mit Kräutertee	Baked Beans mit Rührei und frischem Karottensaft	frische Waffeln mit warmen Beeren und Schlagobers
Jause	Gemüsesticks mit Frischkäse-Dip und Crackern	Wraps mit Schinken, Frischkäse, Gurken, Kresse,...	Gemüsesticks mit Liptauer zum Dippen	Buchweizenbrot mit Tomatenhummus und Radieschen	kalter French Toast mit Physalisbeeren	Obstteller	Gemüseteller
Lunch	Pasta mit Ragoutsauceund Rucolasalat (große Menge Sauce)	bunter Salat mit gebratenem Halloumi	Lachs mit Reis und Wok-Gemüse	Spaghettikürbis mit Ragoutsauce und grünem Salat	bunter Salat mit gebratenen Pilzen und kernweichem Ei	Zucchini-Lasagne mit grünem Salat	Polentapizza mit Radiccio-Speck-Salat
Snack	Obstsalat mit eingeweichten Walnüssen	Wrap mit Nusscremefüllung und Bananen	Apfel-Topfen-Polentakuchen	Palatschinken	Gemüsesticks mit Maisstangerln	Zwetschkenstrudel	Waffeln von vormittags mit Obstsalat
Dinner	Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen	gebratene Polentascheiben mit Ragoutsauce	Kartoffelcremesuppe	Reis mit Gemüse (ev. vom Vortag)	Hühnersuppe mit Fritatteneinlage und viel Schnittlauch	Toast Hawaii mit Chips	Schinken-Käse-Omlette

Reset