



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

Woche 1	Kürbiskernbrot^A mit Putenschinken sowie Apfel	Wachauerlaibchen^A mit Mozzarella ^G und Tomaten	Gewürzbrot^A mit Liptaueraufstrich ^{GM} und Birne	Semmel^A mit Putensalami ^{FGL} und Kohlrabi Scheiben	Mürbes Kipferl^{ACF} mit hausgemachtem Fruchtjoghurt ^G
	Eiweiß = 16g Fett = 4g Kohlehydrate = 46g kcal = 292 kJ = 1.222 Broteinheiten = 4	Eiweiß = 14g Fett = 11g Kohlehydrate = 26g kcal = 258 kJ = 1.080 Broteinheiten = 2,3	Eiweiß = 9g Fett = 9g Kohlehydrate = 62g kcal = 379 kJ = 1.586 Broteinheiten = 5,2	Eiweiß = 14g Fett = 15g Kohlehydrate = 29g kcal = 312 kJ = 1.305 Broteinheiten = 2,4	Eiweiß = 9g Fett = 7g Kohlehydrate = 42g kcal = 274 kJ = 1.146 Broteinheiten = 3,3
Woche 2	Fladenbrot^A mit Schafkäse ^G und Oliven	UrSpitz^A mit Eckerkäse ^G und Obst der Saison	Mischbrot^A mit Butter ^G und Schnittlauch sowie Kakao ^G	Haferflockenbrot^A mit Eiaufstrich ^{CM} und Cocktailtomaten	Meterbrot^A mit Butter ^G und Gouda ^G sowie Banane
	Eiweiß = 11g Fett = 14g Kohlehydrate = 34g kcal = 303 kJ = 1.268 Broteinheiten = 3	Eiweiß = 11g Fett = 14g Kohlehydrate = 51g kcal = 386 kJ = 1.615 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 17g Fett = 26g Kohlehydrate = 67g kcal = 566 kJ = 2.368 Broteinheiten = 5,6	Eiweiß = 15g Fett = 14g Kohlehydrate = 38g kcal = 342 kJ = 1.431 Broteinheiten = 3,1	Eiweiß = 17g Fett = 32g Kohlehydrate = 67g kcal = 629 kJ = 6.816 Broteinheiten = 5,6
Woche 3	Grahamweckerl^A mit Erdäpfelkas ^G und Kresse	Volkornbrot^{AN} mit Putenextra ^M und Karotten	Sonnenblumenbrot^A mit Butter ^G und Rohkost sowie Banane	Dreikornbrot^A mit Butter ^G und Edamer ^G sowie Paprika Tricolore	Kürbisweckerl^A mit Kantwurst und Obst
	Eiweiß = 5g Fett = 4g Kohlehydrate = 22g kcal = 153 kJ = 640 Broteinheiten = 1,9	Eiweiß = 16g Fett = 12g Kohlehydrate = 36g kcal = 323 kJ = 1.351 Broteinheiten = 3,2	Eiweiß = 11g Fett = 26g Kohlehydrate = 64g kcal = 536 kJ = 2.243 Broteinheiten = 5,2	Eiweiß = 18g Fett = 36g Kohlehydrate = 27g kcal = 500 kJ = 2.092 Broteinheiten = 2	Eiweiß = 19g Fett = 19g Kohlehydrate = 50g kcal = 291 kJ = 1.218 Broteinheiten = 4,1
Woche 4	Dunkles Brot^A mit Butter ^G und Marmelade sowie Milch ^G	Roggenbrot^A mit Kürbiskernaufstrich und Obst der Saison	Meterbrot^A mit Butter ^G und Schnittlauch sowie Apfel	Rustikales Brot^A mit Putenextra ^M und Gurke	Salztangerl^A mit Putenknabernossi und Karottenstiften
	Eiweiß = 14g Fett = 19g Kohlehydrate = 62g kcal = 469 kJ = 1.962 Broteinheiten = 5,1	Eiweiß = 12g Fett = 8g Kohlehydrate = 67g kcal = 389 kJ = 1.628 Broteinheiten = 5,9	Eiweiß = 5g Fett = 11g Kohlehydrate = 50g kcal = 324 kJ = 1.356 Broteinheiten = 4,2	Eiweiß = 6g Fett = 7g Kohlehydrate = 40g kcal = 250 kJ = 1.046 Broteinheiten = 3,3	Eiweiß = 22g Fett = 25g Kohlehydrate = 21g kcal = 393 kJ = 1.644 Broteinheiten = 1,8