

## Wir essen um zu leben - Monatsvorschlag

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1	Grießbrei	Kartoffelcremesuppe mit Wurst und Croutons	Polenta-Auflauf süß
2	Grießbrei	Linsensauce mit Laibchen, Chinakohlsalat	Gemüsecremesuppe mit Brot
3	Grießbrei	Gefüllte Zwiebel, Krautsalat	Polenta mit Bratwurst , Chinakohlsalat
4	Grießbrei	geröstete Kartoffel mit Ei und Wurst , Reis-Dessert	Linsensuppe, 1Brot
5	Grießbrei	Kartoffelgulasch mit 1Brot	Klare Suppe mit Brennsterz, Apfelnockerl
6	Grießbrei	Kartoffelgulasch mit 1Brot	Krautsuppe mit Reis
7	Grießbrei	Kartoffellaibchen mit Dipp, Karottensalat	Klare Suppe mit Polentanockerl olentanockerl, Nudeln mit Wurst
8	2Brote Marmelade	Zwiebelsuppe, Reis-Laibchen, Linsensalat, Karottensalat	Gemüsecremesuppe mit Brot
9	2Brote Marmelade	Grenadiermarsch, Krautsalat	Frittatensuppe, 1Brot mit 1/2Dose Fisch
10	Haferbrei	Zwiebelsuppe, Linsenlaibchen, Chinakohlsalat	Karottencremesuppe mit Croutons
11	Haferbrei	Grießauflauf	Klare Suppe mit Grießnockerl, Reis-Laibchen
12	Haferbrei	Einmachsuppe, Nudelaufauf(pikant)	Gemüseintopf mit Reis
13	Haferbrei	Reisaufauf	Spinatsuppe, 1Brot mit 1/2Dose Fisch
14	Haferbrei	Spinatnudeln mit Käse	Grießschmarrn mit Marillensauce
15	Haferbrei	Gemüsereis mit Ei , Chinakohlsalat	Klare Suppe mit Brennsterz, Marmeladebrot
16	Haferbrei	Gemüseintopf mit Nudeln	Kräutercremesuppe
17	Haferbrei	Zwiebelsuppe, Krautroulade, Grießcreme	Polenta mit Tomatensauce
18	Haferbrei	Nudeln mit Ei und Käse, Frühlingskräutersalat/Linsensalat	Grießsuppe , Linsenlaibchen
19	Polenta-Frühstück	Karottencremesuppe Reis mit Zwiebelringe,Grießcreme	Kräutercremesuppe mit Brennsterz
20	Polenta-Frühstück	Gemüseintopf mit Polenta	Selleriesuppe mit 1 Brot
21	Polenta-Frühstück	Wurstreis, Linsensalat, Grießcreme	2 Spinatpalatschinken, Reis-Dessert
22	Polenta-Frühstück	Karottencremesuppe, Linsensalat , Nudeln mit Tomatensauce	2Brote mit Wurst-Käse-Creme
23	Polenta-Frühstück	Gemüsecremesuppe, Reis mit Tomatensauce	Krautsuppe mit Reis , Kartoffelsalat mit 1 Brot
24	Polenta-Frühstück	Klare Suppe mit Brennsterz, 2 Spinatpalatschinken	2Brote mit Wurst-Käse-Creme
25	Polenta-Frühstück	Grießschmarrn mit Kompott	Gemüsenudelsalat mit Croutons
26	Polenta-Frühstück	Nudeln mit Wurst, Chinakohlsalat	Karottencremesuppe , Linsensalat und Krautsalat mit Croutons
27	Polenta-Frühstück	Klare Suppe mit Grießnockerl, 3 Palatschinken mit Marmelade	Kartoffelcremesuppe mit Brot
28	2Brote Marmelade	Polentacremesuppe , Eierspeise mit 2 Brot	Polenta süß mit Obstsalat
29	Polenta-Frühstück	Gemüseintopf mit Reis	Grießschmarrn mit Marillensauce
30	Polenta-Frühstück	Kartoffelcremesuppe, Grießcreme	3 Palatschinken mit Marmelade
31	Polenta-Frühstück	Sauerkraut, Haferlaibchen	Grießsuppe, Reis-Dessert