



Unser VITAMINI-Jausenplan

saisonal – biologisch – einfach gut

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Grahamweckerl mit Butter + Käse	Dinkelsemmel mit Kürbiskernaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Putenschinken + Paprika	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Paprika	Krapfen
Woche 2	Pizza mit Putenschinken + Käse	Dinkelsemmel mit Gurkenaufstrich	Dinkelsesam Burger mit Maislaibchen + Tomate	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Schnittlauch	Topfengolatsche
Woche 3	Grahamweckerl mit Butter + Käse	Dinkelsemmel mit Grünkernaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Putenextra + Radieschen	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Radieschen	Dinkel-Vollkorn-Kuchen mit Früchten
Woche 4	Pizza mit Gemüse + Käse	Dinkelsemmel mit Eiaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Karotten-Kohlrabi-Laibchen	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Kresse	Brioche

+ täglich ein Stück bzw. eine Portion Obst – je nach saisonalem Angebot /z.b. Apfel, Banane, Mandarine, Birne, Erdbeeren, Trauben etc.)
manchmal gibt's Gemüse zum Knabbern (z.b. Karotte, Radieschen)