PVE-Meidling

Wochenplan Schuljause

MONTAG
2 kleine Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse
Gurkenscheiben und Cocktailtomaten
Apfelspalten
Wasser



DIENSTAG
1 Vollkornweckerl mit Putenschinken oder Käse
Karottensticks und Paprikastreifen
1 Birne
Wasser

MITTWOCH
(Vollkorn) -Wrap mit Hummus
Salat, Gurke und Karotte
saisonales Obst
Wasser



DONNERSTAG
Vollkornbrot
Ein hart gekochtes Ei
Gurkensticks und Radieschen
Apfelspalten und Wasser



FREITAG
Naturjoghurt mit Haferflocken
Saisonales Obst
Gemüsesticks mit Hummus
Vollkorncracker und Wasser

Einkaufsliste für eine Woche

Brot & Getreide
- □ 1 Laib Vollkornbrot
- □ 1 Vollkornweckerl
- □ 1 (Vollkorn) -Wrap
- □ 1 Packung Haferflocken
- □ 1 Packung Vollkorncracker (optional)

Eiweiß & Milchprodukte
- □ 1 Packung Frischkäse (ca. 150 g)
- □ 1 kleines Stück Käse (ca. 60–80 g) z.B. Gouda, Emmentaler, Tilsiter, Edamer, Bergkäse oder Putenschinken
- □ 2 Eier (1 für die Jause, 1 als Reserve)
- □ 1 Becher Naturjoghurt (ca. 200–250 g)
- □ 1 Packung Hummus (ca. 150–200 g)

Gemüse
- □ 1 Gurke
- □ 1 Packung Cocktailtomaten (ca. 250 g)
- □ 2 Karotten
- □ 1–2 Paprika
- □ 1 kleiner Salat oder einige Salatblätter
- □ 1 Bund Radieschen

Obst
- □ 2 Äpfel
- □ 1 Birne
- □ Saisonales Obst: 1 kleine Packung Beeren (frisch oder tiefgekühlt), Weintrauben, Zwetschgen, Pfirsich, etc.

Getränke & Vorrat
- □ Trinkwasser für jeden Schultag
- □ Zimt (optional)

Vorbereitung für einen stressfreien Schulmorgen

- **Am Einkaufstag:** Vorräte überprüfen, mit Einkaufsliste einkaufen gehen
- **Am Sonntag:** Gemüse waschen, Karotten schneiden
- **Am Vorabend:** Jausenbox, Obst und Gemüse vorbereiten; das Ei für Donnerstag vorkochen und gekühlt lagern.

Tipp: Wraps sowie Gebäck lassen sich sehr gut portionsweise einfrieren. Am Vorabend aus dem Tiefkühler nehmen und auftauen lassen.

PVE-Meidling Regionalmedizinisches Zentrum
Dr. Klapper & Dr. Grolig
Fachärzte für Allgemeinmedizin GmbH
Eichenstraße 48-54, A-1120 Wien

www.pve-meidling.at
empfang@pve-meidling.at
+43 1 8133593
UID: ATU75980002