SPEISEPLAN VOM MO, 29.APRIL BIS FR, 3.MAI

WOCHENPASTA

SPAGETTI MIT TOMATENSUGO, GEBACKENEN AUBERGINENWÜRFELN, BASILIKUM UND PARMESAN (VM)

MONTAG

SCHWEINEGESCHNETZELTES IN SENFRAHMSAUCE, DAZU KARTOFFELPÜREE UND BUTTERERBSEN

KUSHARI (ÄGYPTISCHER LINSENGEWÜRZREIS MIT KICHERERBSEN IN TOMATENSAUCE), SPIEGELEI UND SCHMORZWIEBELN

SALATTELLER MIT GEBACKENEM BLUMENKOHL UND FETA

SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT KOKOS UND INGWER (V)

DIENSTAG

LINSEN MIT SPÄTZLE MIT ODER OHNE SAITENWÜRSTLE

GEBACKENES LIBANESISCHES GEMÜSE, TOMATENBULGUR, HUMMUS UND MINZJOGHURT (VM)

NIZZA-SALAT MIT THUNFISCH, EI, BOHNEN UND OLIVEN (VEG.M)

MITTWOCH

DONNERSTAG

KURMA (IN KOKOSMILCH GESCHMORTES RINDFLEISCH), DAZU GEBRATENE ZUCCHINI UND BASMATIREIS

GNOCCHI MIT WÜRZIGEM TOMATEN-FENCHELSUGO, DAZU PARMESAN UND SALATBEILAGE

ARABISCHER KAROTTENSALAT MIT KICHERERBSEN, PETERSILIE UND ZWIEBELN, DAZU JOGHURT (VM)

FREITAG

RISCHER SHEPARDS PIE MIT HERZHAFTER LINSENFÜLLUNG UND RÄUCHERTOFU, ÜBERBACKEN MIT KARTOFFELPÜREE UND BERGKÄSE, DAZU SALATB

GEBACKENER BLUMENKOHL IN KÄSESAHNESAUCE, DAZU SALZKARTOFFELN UND SALATBEILAGE

BUNTER WURZELSALAT MIT AVOCADO, PETERSILIE UND COCKTAILTOMATEN

VEG: VEGETARISCH, VEG.M: VEGETARISCH MÖGLICH, V: VEGAN, VEG.M: VEGAN MÖGLICH