SPEISEPLAN VOM MO, 30.JUNI BIS FR, 4.JULI

WOCHENPASTA

PASTA MIT ZITRONENMELISSE- CASHEWPESTO, LAUCHZWIEBELN, ZUCCHINI UND PARMESAN (VM)

MONTAG

GEBACKENER GEWÜRZBLUMENKOHL MIT PAPRIKA UND ZWIEBELN, DAZU SALZKARTOFFELN UNDTAHINISAUCE (V)

PERSISCHER SPINATREIS MIT ROSINEN, DAZU HUMUS UND WALNUSSJOGHURT (VM)

SOMMERSALATTELLER MIT ZUCCHINI, APFEL, PAPRIKA UND RICOTTA

DIENSTAG

MERGUEZ MIT TABOULEH, MINZ JOGHURT UND SALATBEILAGE

GEBACKENER SCHAFSKÄSE MIT OLIVEN, PAPRIKA UND ZUCCHINI, DAZU ROSMARINKARTOFFELN

SALATTELLER MIT QUITTEN-SENF- DRESSING, KRESSE, SAATEN UND CRANBERRIES (V)

MITTWOCH

LACHS-SPINAT-LASAGNE MIT SALATBEILAGE

BIRYANI (INDISCHER GEMÜSEREIS MIT ROSINEN UND CASHEW-KERNEN), DAZU JOGHURT (VM)

SALAT CALABRESE TOMATEN MIT MOZZARELLA UND BASIKIKUM

DONNERSTAG

MARINIERTES HÜHNCHEN (SALBEI, CHILI, ZITRONE), DAZU MEDITERRANES SCHMORGEMÜSE UND POLENTA

BUNTES WURZELGEMÜSE MIT KARTOFFELSPALTEN UND SCHNITTLAUCHQUARK

PANZANELLA (TOSKANISCHER BROTSALAT MIT PAPRIKA, OLIVEN, BASILIKUM UND SARDELLEN) (VEG.M)

FREITAG

MELANZANE AFGHANE (IN TOMATENSAUCE GESCHMORTE AUBERGINE) MIT KORIANDER, BASMATIREIS UND JOGHURTSAUCE

GNOCCHI MIT ERBSEN-FETAJOGHURT-CREME, DAZU MINZE, PINIENKERNE UND SALATBEILAGE (VEG)

LINSEN-DATTEL-SALAT MIT STANGENSELLERIE, ZIEGENFRISCHKÄSE UND FLADENBROT (VM)

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