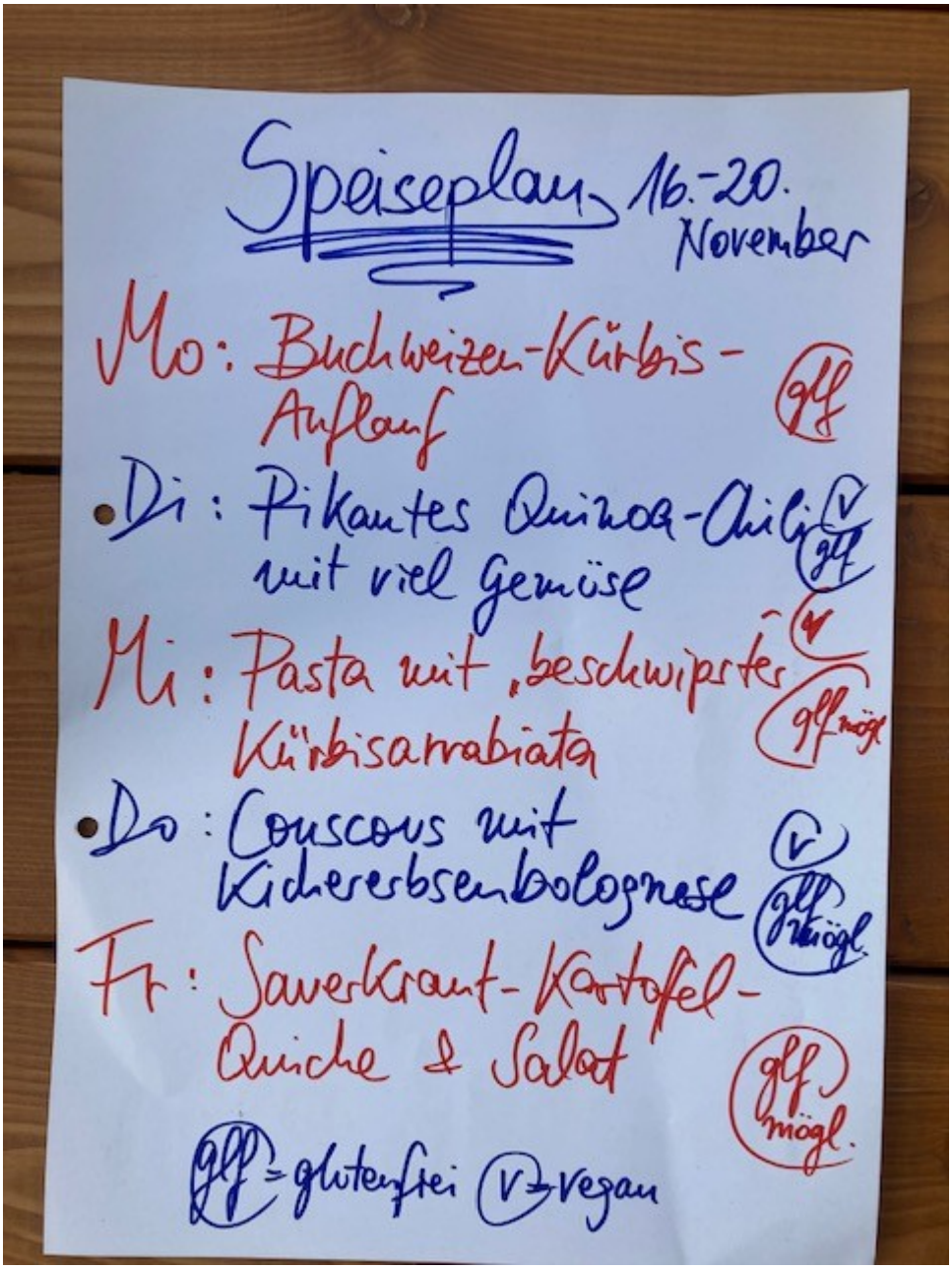

Speiseplan 16.-20. November
Mo: Buchweizen-Kürbis-Auflauf
glf
Di: Pikantes Quinoa-Chili mit viel Gemüse
v
glf
Mi: Pasta mit „beschwipstes" Kürbisarrabiata
v
glf mögl.
Do: Couscous mit Kichererbsenbolognese
v
glf mögl.
Fr: Sauerkraut-Kartoffel-Quiche & Salat
glf mögl.
glf = glutenfrei
v = vegan