

Speiseplan 25.-29. August

Mo: Rosmarin-Hirse schneiden
auf Zucchini-Melonen-Carpaccio
mit Zitronen-Ricotta-Dip (glf)

Di: Caponata - bunter
Schmortopf aus Sizilien (v)
mit Vollkornreis (glf)

Mi: Bunte Gemüsepfanne (v mögl.)
mit Spinell & Kichererbsen (glf mögl.)

Do: Kohlrabiquiche mit
Haselnusskruste & Salat

Fr: Pfannkuchen mit
Paprika-Hülsenfrüchte
& Salat (glf mögl.)
Gemüse

(glf = glutenfrei) (v = vegan) Bitte bis 9.00 Bestcheid
geben