Speiseplan 2.-6. November

Mo: Kichererbsen-Curry mit frischem Spinat & Basmatireis (glf) (v)

Di: Winter-Couscous mit Harissa-Gewürzsauce (v)

Mi: Ofengemüse mit Tempeh und Sauerkraut & Salat (glf) (v mögl.)

Do: Chakalaka-Eintopf mit Dinkelbaguette (v) (glf mögl.)

Fr: Gebackener Kürbis auf herbstlichem Linsen-Salatbett (glf) (v)

(glf) = glutenfrei (v) = vegan