ESSENSPLAN

7.-11.9.26

Mo: Buntes Gemüsequinoa mit Zucchinispalten (glf) (v)

Di: Auberginen-Parmigiana auf Paprikareis (glf)

Mi: Möhrentatar mit Nuss-Sesam-Topping + Kokosreis (glf) (v)

Do: Knuspriges Ofengemüse auf Sahne-Weißkohl-Bett (glf) (v mgl.)

Fr: grüne Gemüsequiche mit Salat (glf mgl.)

glf = glutenfrei
v = vegan

glf o. v mgl. = Do + Fr. gibt es glutenfreie o. vegane Varianten, wenn ihr uns bis 9.30 Uhr Bescheid gebt!