

Wochenplan vom 21. bis 27. August 2017

Tag	ab 12 Uhr Tages- Suppe 3,30 €	ab 12 Uhr Tages- Gericht 6,60 €	Sattmacher Salat ab 4,40 €	Rohkost Salat ab 4,40 €	<u>Bratlinge</u> mit Dip 3,30€ mit Salat 6,60 € als Burger 6,60 €	Backwaren aus Vollkorn- Dinkel	Kuchen / Nachspeisen	
Mo	Linsen- Eintopf	Paprika-Lauch-Pfanne mit Dinkel-Nudeln und Cashew- Sauerrahm	selbst- gemachter Kartoffelsalat	Blattsalate mit Tomate, Gurke, Paprika, Karotten und gekeimten Linsen	Hirse-Gemüse- Bratling	VK-Dinkel- Butter- Croissant VK-Dinkel- Quark- Brötchen (jetzt mit Amaranth !)	Obstkuchen mit Dinkel- Mandelboden	
Di	Karotten- Orangen- Suppe	Zucchini-Nudeln mit Karotten-Bratling und Zitronencreme						<u>dazu:</u> Apfel-Ingwer- oder Kräuter- Dressing (natürlich selbst- gemacht)
Mi bis 20 Uhr		Kohlrabi-Auflauf mit Sonnenblumenkernen und Salat	mediterraner Nudelsalat mit Zucchini und Tomaten	Karotten-Hafer- Bratling	wahlweise als Käse- oder Karotten- oder Tomaten- brötchen	BIO: Apfel- mürbchen Cashew- Quinoa- Ecken Mandel- Amaranth- Ecken		
Do	Zucchini- Quinoa-Suppe	Variationen von Dinkel-Pizza (knusprig, nussig)					auf Wunsch mit Sesam und Sonnenblumen- kernen	
Fr		Ofen-Gemüse mit Bratkartoffeln und Kräuterquark						
Sa/So	PAUSE							