

Speisekarte

Dienstag

Abend

Kartoffel-Mango-Cremesuppe
dazu Kela Puris

Mittwoch

Frühstück

Obstsalat mit Nüssen und Schlagsahne
dazu Chai mit oder ohne SojaReisMilch
Ingwerwasser oder Früchte-Tee

Mittag

panierte Sellerie-Schnitzel mit Gemüsetopf

Abend

Honig-Melone nach der Schwitzhütte
Kartoffel-Karotten-Cremesuppe

Donnerstag

Frühstück

Obstsalat mit Nüssen und Schlagsahne
dazu Chai mit oder ohne SojaReisMilch
Ingwerwasser oder Früchte-Tee
Kardamomkaffee

Mittag

Auberginenschnitzel mit Paprika-Tofu-Kartoffelgulasch

Abend

Wassermeloneschnitten nach der Schwitzhütten

Kokos-Kürbis-Cremesuppe

Freitag

Frühstück

Hirsebrei dazu gekochte Äpfel und Feigen

Sahne ohne Zucker und Sojajogurth

Kardamomkaffee

Mittag

Dal mit Gemüse

Abend

Kartoffel-Cremesuppe mit Kürbiswürfeln

Samstag

Frühstück

Obstsalat mit Nüssen und Schlagsahne

dazu Chai mit oder ohne SojaReisMilch

Ingwerwasser oder Früchte-Tee

Kardamomkaffee

Mittag

Gemüse Pakoras aus Blumenkohl und Brokkoli
mit Mango Apfel Chutney und Bratkartoffeln

Abend

Ananas und Trauben nach der Schwitzhütte
Rest der Abendsuppe vom Vortag
Polentaschnitten mit Fetakäse und Karotten

Sonntag

Happy Birthday Helmut

-

Frühstück

Obstsalat mit Nüssen und Schlagsahne
dazu Chai mit oder ohne SojaReisMilch
Ingwerwasser oder Früchte-Tee
Kardamomkaffee

Mittag

gefüllte Paprika mit Feta-Spinatcreme
dazu Rosmarin-Bratkartoffel