SONNENMAHL – GUTES ESSEN FÜR KLEINE MÜNDER

MENÜPLAN FÜR JULI

27. KW – vom 01.07. bis 03.07.

Mi	Kartoffeln, Rührei, Gurkensalat	Knusperbrezeln
Do	Hörnchen mit Bolognese und Reibekäse vegi: Hörnchen mit Sonnenblumen-Bolognese	Birnensaft
Fr	Erbsencremesuppe mit Croutons, Roggenvollkornbrot	Beerengrütze mit Vanillesoße

28. KW – vom 06.07. bis 10.07. – 1. FERIENWOCHE

Mo	Volanti, Tomatensoße, Reibekäse	Obst
Di	Basmatireis oder Couscous, provenzalische Ratatouille, Feta	Zitronenquarkspeise
Mi	Kartoffeln, Eiragout in Senfsoße	Eisbergsalat mit Orange-Honig-Dressing oder Obst
Do	Kartoffelpüree, Mischgemüse, Rindfleischboulette Vegi: Haferburger	Knabbergemüse mit Gartentomaten
Fr	Möhre-Kartoffel-Cremesuppe mit Tofuwiener, Mischbrot	Joghurtdrink

29. KW – vom 13.07. bis 17.07. – 2. FERIENWOCHE

Mo	Penne, Käse-Sahne-Soße mit Zucchini (püriert)	Erdbeerjoghurt
Di	Basmatireis, Thai-Gemüse-Curry in Kokossoße	Obst
Mi	Kartoffeln, Kräuterquark, Gurken-Tomaten-Salat oder: frische Pellkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Reis-Knusperbrot
Do	Hoppel-Poppel, hausgemachter Ketchup Vegi: mit Tofuwiener	erntefrischer Spitzkohlsalat oder Obst
Fr	Tomaten-Gerste-Suppe mit Minze, Baguettebrötchen	Eierkuchen mit Apfelmus

30. KW – vom 20.07. bis 24.07. – 3. FERIENWOCHE

Mo	Spirelli, Zucchini-Tomatensoße, Reibekäse	Vanillejoghurt
Di	Reis, Kaisergemüse, Vegi-Köttbullar	Melone
Mi	Kartoffeln oder Semmelknödel sächsisches Senffleisch (Rindergulasch mit Pumpernickel) vegi: vegetarisches Gulasch mit Seitan	Gemüsesalat mit Kürbiskernen
Do	Milchreis, Zimtzucker, Apfelmus	Banane
Fr	Sommergemüseeintopf mit Wildreis, Körnerbrot	Fruchtkaltschale, Zwieback

31. KW – vom 27.07. bis 31.07. – 4. FERIENWOCHE

Mo	Gnocchipfanne, Tomatensoße, Parmesan	Obst
Di	Parboiled Reis, überbackenes Fischfilet, Dillsoße vegi: überbackener Blumenkohl	Knabbergemüse mit Gartentomaten
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Dinkelstange
Do	Sonnenmahl-Pizza Salami Vegi: Sonnenmahl-Pizza Margherita oder Kartoffelpüree, Glückssterne, Kräutersoße	Mandarinenkompott
Fr	Kohlrabi-Möhre-Eintopf, Dinkelbrot	Joghurtspeise

Die Inhaltsangabe der Allergene entnehmen Sie bitte dem Plan auf unserer Homepage www.sonnenmahl.de

Abbestellungen bis 8:00 Uhr unter www.sonnenmahl.de/menue-abmelden