SONNENMAHL – GUTES ESSEN FÜR KLEINE MÜNDER

MENÜPLAN AUGUST

32. KW – vom 03.08. bis 07.08. – 5. FERIENWOCHE

Mo	Penne, Spinatpesto, Parmesankäse Oder: Penne, Tomatensoße, Reibekäse	Melone
Di	Basmatireis, Zaziki, mediterranes Grillgemüse	Doppelkeks
Mi	Stampfkartoffeln, Rührei	Gurkensalat
Do	Buchweizen-Gemüse-Pfanne mit Feta, Käse-Sahne-Soße oder: Reis, Käse-Sahne-Soße, Kartoffeltasche	Banane
Fr	Kartoffelsuppe mit Geflügelbockwurst, Mischbrot vegi: Kartoffelsuppe mit vegetarischer Wurst	Knabbergemüse

33. KW – vom 10.08. bis 14.08. – 6. FERIENWOCHE

Mo	Hörnchen, Tomatensoße, Reibekäse	Obst
Di	Basmatireis, kalte Joghurt-Gurkensuppe	Kirschkuchen
Mi	Kartoffeln, Fischhappen, Dillsoße, gebackene Möhren vegi: Gemüse-Dinkel-Bratling	Knabbergurke
Do	Kartoffelpüree mit Wurstgulasch vegi: Kartoffelpüree mit Gemüse-Seitan-Ragout	Apfelsaft
Fr	Rote Linsen-Möhren-Suppe, Ciabatta oder: Kartoffel-Gemüsecreme-Suppe	Schokopudding

34. KW – vom 17.08. bis 21.08.

Mo	Volanti, Käse-Sahne-Soße mit gebackenen Zucchini (pür.) Oder: Volanti, Tomatensoße, Käse	Melone
Di	Basmatireis, Fischragout in Senfsoße vegi: Basmatireis, mildes Gemüse-Kokos-Curry	Knabbergemüse
Mi	Kartoffelpüree, „Gold-Nuggets", Spinat	Mais-Knusperecken
Do	Gemüse-Rindfleisch-Tajine mit Couscous oder Reis vegi: Gemüse-Tajine	Kiba-Milch
Fr	Kürbiscremesuppe, Kürbiskernbrot	Hefekloß mit Beerensoße

35. KW – vom 24.08. bis 28.08.

Mo	Spirelli, Tomaten-Zucchini-Soße, Reibekäse	Erdbeerjoghurt
Di	Parboiled Reis, Hühnerfrikassee vegi: Reis, Gemüse-Lupinen-Frikassee	Blattsalat mit Zitronendressing oder Apfel
Mi	Milchreis, Zimtzucker, Apfelmus	Obstsalat
Do	Backkartoffeln, Kräuterquark Oder: Backkartoffeln frisch vom Feld mit Schale	Schüttelgurken oder Gurkensalat
Fr	Broccoli-Käse-Eintopf, Sonnenblumenvollkornbrot oder: Broccoli-Käse-Creme-Suppe	Schoko-Haferdrink

36. KW – 31.08.

Mo	Gabelspaghetti, Käse-Sahne-Soße mit Lachs Vegi: Gabelspaghetti, Käse-Sahne-Soße mit gebackenen Zucchini Oder: Gabelspaghetti, Tomatensoße, Käse	Obst

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