

Wochenübersicht Kila (Stand 04/24)

Woche 1

- Persischer Linsen-Reis mit Rosinen-Zwiebelchen, Kokosjoghurt & Blattspinat
- Buchstabensuppe
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Erbsen, Rührei & **Gurkensalat**
- Vegane Lasagne & Smoothie / Nachtisch

Woche 2

- Gemüse-Tofu-Bratlinge mit Tomatenbulgur & Minz-Sojajoghurt
- Grüne Erbsensuppe mit Popcorn
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Kartoffel-Gemüsecurry mit Parboiled-Reis und **Grüner Salat**
- Gnocchi und Süßkartoffelgnocchi mit Pilzrahm & Smoothie / Nachtisch

Woche 3

- Milchreis mit Apfelmark
- Chilli sin carne mit Quinoa & Tortillachips
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Kartoffelspalten mit Blumenkohl, Brokkoli & weißer Sauce dazu **Apfel-Möhrensalat**
- Vollkorn-Penne mit Pesto & Parmesan & Smoothie / Nachtisch

Woche 4

- Linsenbratlinge mit Cous Cous & Naturjoghurt
- Kürbissuppe mit Kokosmilch dazu Dinkelbackerbsen
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Ofengemüse mit Hummus & **Grüner Salat**
- Vollkorn-Farfalle mit Linsen-Bolognese & Parmesan & Smoothie / Nachtisch

Woche 5

- Grünkernbratlinge mit Tomatensauce & Tortillas
- Tom Khai Suppe
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Kartoffelstampf mit Rührei & **Gurkensalat**
- Vollkorn-Fusilli mit veganer Räuchertofu-Carbonara & Champignons & Smoothie

Woche 6

- Tofu in asiatischer Zitronen-Tomatensauce mit Parboiled-Reis und Sojajoghurt
- Kartoffelsuppe mit veganen Würstchen und Backerbsen
- Wunschttag mit Dessert, sofern keine Süßspeise
- Salzkartoffeln mit Senfsauce & Ei dazu **bunter Salat mit Paprika & Mais**
- Dinkelvollkornspaghetti mit Tomatensauce, Grillgemüse & Parmesan & Smoothie