

# Wochenplan unserer Thaliküche

## **KW 34: 18.08. – 22.08.2014**

### **MONTAG**

#### Möhren mit Wirsing

mit Dal-Suppe, Kartoffelsalat und Gurke, Mango-Pudding

### **DIENSTAG**

#### Gemüse-Curry mit Tofu

mit Reisbandnudelsuppe und Kräutern, Salat mit Kidneybohnen und Fenchel, Apfel-Bananen-Pudding

### **MITTWOCH**

#### Rote-Beete-Kartoffel-Auflauf

mit Dal-Gemüse-Suppe, Salat mit weißen Bohnen und Roter Beete, Früchte-Joghurt

### **DONNERSTAG**

#### Paprika-Kartoffel-Pfanne

mit Minestrone, Salat mit Hirse und Gurke, Schoko-Pudding

### **FREITAG**

#### Fenchel in Kokosrahm

in Zitronengras, mit Kokossuppe, Salat mit Belugalinsen und Fenchel, Bulgur-Ingwer-Creme