

Wochenplan unserer Thaliküche

KW 38: 15.09. – 19.09.2014

MONTAG

Gemüse-Curry mit Tofu

mit Süßkartoffelsuppe, Salat mit Linsen und Gurke,
Mango-Grießpudding

DIENSTAG

Süßkartoffel mit Bohnen und Erbsen

mit Kokossuppe, Salat mit Bohnen und Tomaten,
Dal-Kürbis-Pudding

MITTWOCH

Möhren-Erbsen-Pfanne

mit Dal-Suppe, Salat mit Hirse und Möhren,
Porridge

DONNERSTAG

Mongdal mit Roter Beete

mit Minestrone, Salat mit Linsen und Paprika,
Couscous-Ingwer-Pudding

FREITAG

Süßkartoffel-Kebap mit Cashewkernen

Rote Beete-Suppe, Salat mit Bohnen und Tomaten,
Fruchtjoghurt