



Menüplan Bruderholz – Juli 2021

Woche 26

Woche 27

Woche 28

Woche 29

Woche 30

Montag (05.07.21)

Kartoffelsalat mit Eier und Tomaten.

Gefüllte Auberginen mit Quinoa - Linsen und Tomatensauce.

Montag (12.07.21)

Salat mit Ei - Erbsen und Basilikum Sauce.

Veggie Käse-Burger mit Twister Kartoffeln und Brokkoli.

Montag (19.07.21)

Gebratenes Gemüse und Halloumi-Salat.

Gedämpfte Dorade mit Bulgur.

Montag (26.07.21)

Griechischer Salat.

Veggie Kritharaki Bolognese mit Sommergemüse.

Dienstag (06.07.21)

Mexikanischer Salat.

Garnelen nach griechischer Art mit Orzo Giouvetsi.

Dienstag (13.07.21)

Kichererbsen Suppe mit Parmesan Croutons.

Penne Amatriciana.

Dienstag (20.07.21)

Kartoffelsalat aus Südafrika.

Durban Chicken Curry mit Tabbouleh.

Dienstag (27.07.21)

Couscous - Gurken und Tomatensalat.

Dinky Ragout mit Kartoffelpüree und Mais.

Mittwoch (07.07.21)

Südafrikanischer Salat mit drei Bohnen.

Bobotie, südafrikanischer Mince Pie.

Mittwoch (14.07.21)

Bulgur Salat mit Kastanien und Ananas.

Gegrillter Lachs mit Avocado Salat und Quinoa.

Mittwoch (21.07.21)

Salat mit Veggie Hühnchen und Joghurt Dressing.

Pesto-Nudeln mit Gemüse Salsa.

Mittwoch (28.07.21)

Kopfsalat mit hartgekochten Eiern und Greyzer Käse.

Süßkartoffel Curry mit Reis und asiatischem Gemüse.

Donnerstag (01.07.21)

Salat mit Tomate - Melone und Minze.

Italienische Sommergarten Vollkornnudeln.

Donnerstag (08.07.21)

Sommerfrüchte und Ziegenkäse Salat.

Amerikanische Mac-n-Käse-Nudeln.

Donnerstag (15.07.21)

Chakalaka-Salat aus Südafrika.

Südafrikanischer gelber Reis mit Schweinekoteletts.

Donnerstag (22.07.21)

Karotten- Kurkuma und Sojamilch Detox-Suppe.

Kokos-Curry-Tofu mit Jasminreis und asiatischem Gemüse.

Donnerstag (29.07.21)

Frischer grüner Salat mit Feta-Käse und Wassermelone.

Fish and Chips mit Erbsen.

Freitag (02.07.21)

Thunfisch Spezialsalat.
Nasi Goreng

Freitag (09.07.21)

Tomatensuppe mit Brot Croutons.

Gefüllte Portobello-Pilze mit Ofenkartoffeln.

Freitag (16.07.21)

Sommersalat mit Gurken und Zucchini.

Mediterraner Eintopf mit Waldpilzen und Couscous.

Freitag (23.07.21)

Finocchio - Orangen und Kapern Salat.

Ofengebackene Gemüsespätzle.

Freitag (30.07.21)

Tomaten -Mozzarella Salat.

Hot Dogs mit Essiggurken und knusprigen Röstzwiebeln.

Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: Südafrika

