



## 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**

