



Menüplan icity-August 2026

Woche 32	Woche 33	Woche 34	Woche 35	Woche 36
Montag (03.08.26) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing Thunfisch-Nudeln	Montag (10.08.26) Karottensalat mit Zitrone Thunfisch-Couscous	Montag (17.08.26) Gurken-Joghurt-Dip & Tomatensalat Ägyptische Falafel mit Reis	Montag (24.08.26) Gurkensalat Polenta mit Tomatensauce	Montag (31.08.26) Gurkensalat Käseschnitzel mit Kartoffeln & Zucchini
Dienstag (04.08.26) Karottensalat gerieben mit Zitrone Tofu-Gemüse-Pfanne	Dienstag (11.08.26) Gurkensalat Koshari	Dienstag (18.08.26) Paprika aus unserem Garten Thunfisch-Reisaufguss mit Gemüse	Dienstag (25.08.26) Gurken-Tomaten-Salat Tofu-Couscous mit Gartengemüse	Dienstag (01.09.26)
Mittwoch (05.08.26) Tomatensalat oder grüner Salat Polenta mit Tomatensauce	Mittwoch (12.08.26) Tomaten-Gurken-Salat Poulet-Pfanne mit Kartoffeln	Mittwoch (19.08.26) Tomaten-Rüebli Stick Tofu-Gemüse-Pfanne mit Polenta	Mittwoch (26.08.26) Tomatensalat Ful Medames mit Brot	Mittwoch (02.09.26)
Donnerstag (06.08.26) Gurken-Tomaten-Salat Couscous mit Kichererbsen	Donnerstag (13.08.26) Coleslaw Weisskohl-Karotte Teigwaren mit Linsensauce	Donnerstag (20.08.26) Couscous mit mediterranem Gemüse und Kichererbsen	Donnerstag (27.08.26) Coleslaw Kartoffel-Linsen-Eintopf	Donnerstag (03.09.26)
Freitag (07.08.26) Coleslaw Ful Medames	Freitag (14.08.26) Gurken-Tomaten-Salat Tofu-Polenta-Pfanne	Freitag (21.08.26) Rohkostgemüse Kartoffel-Brokkoli-Aufguss	Freitag (28.08.26) Karottensalat Thunfisch-Reis mit Erbsen	Freitag (04.09.26)

Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: Ägypten