

Early Birds Muster Speiseplan

Spätsommer | Frühherbst

Woche #1

Montag

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit Tahini, Zitrone & Joghurt Dip
- Grüner Bohneneintopf, siyez Bulgur mit grünen Linsen und gewürfelten Karotten Dill-Käse Teigtaschen mit Sonnenblumenkernen, Joghurtgetränk (Ayran)

Dienstag

- Nudeln mit Gemüse Soße (Zucchini, Zwiebeln, Tomaten) & geriebenen Käse, Joghurt mit Dill und Portulak
- Crepes mit Gemüse und Käse

Mittwoch

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit Frischkäse
- Hackbraten, weißer Reis, eingelegtes Gemüse, Salat
- Karottenkuchen (mit Orangensaft gesüßt), Joghurtgetränk (Ayran)

Donnerstag

- Pfannekuchen mit frischem Obst und Joghurt
- Gemüse Taboule Salat, Joghurt, geröstete Tomaten & rote Paprika Suppe
- Ofengebackener Käse Börek

Freitag

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit geröstetem Humus Dip aus rotem Pfeffer
- Ofen gebratene Fleischbällchen, Pita Taschen mit gerösteten Pilzen, Zwiebeln und Tahini Sosse -Offen Kartoffel & Möhren Wedges
- Energiebälle (Hafer, Honig, Tahini, Leinsamen, trocken Früchte)

Woche#2

Montag

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit Hummus Dip
- Mini runde Ofen Frikadellen mit Ratatouille, Reis
- Dill & Käse- gefüllte Teigtaschen mit Sonnenblumenkernen überstreut, Joghurtgetränk Ayran

Dienstag

- Pfannekuchen mit frischem Obst und Joghurt

- Falafel mit Salat, Blätterteig, Tahini Soße; Joghurt mit Dill und Portulak
- Kartoffel & Zucchini Puffer

Mittwoch

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit Frischkäse
- Kartoffel- Lammeintopf mit Erbsen, Siyez Bulgur, Gurken
- Zucchini Kuchen (gesüßt mit Äpfeln), Joghurtgetränk Ayran

Donnerstag

- Haferbrei mit Früchten und Joghurt / Milch, Zimt, bestreut mit ungesalzene Sonnenblumenkerne
- Dal (gelbe Linsen, Karotten, Kartoffeln, Bohnen) mit weissen Reis
- Crepes mit Gemüse und Käse

Freitag

- Frisches Obst & rohe Gemüseplatte mit Tahini, Zitrone & Joghurt Dip
- Nudeln mit Bolognese Soße, Salat
- Müsliriegel mit Hafer, Nüssen, Honig