

Wochenplan unserer Thaliküche

KW 3: 16.01. – 20.01.2017

MONTAG

Kartoffel Sabji mit Spinat und schwarzem Reis ^{3,4}
mit Rote Beete-Dal Suppe, Bunte Salatbeilage ^{2,3,4,6,8}, Dattel-Porridge Dessert ¹

DIENSTAG

Pastinaken-Gemüsecurry mit Basmati-Naturreis ^{3,4}
mit Blumenkohl Suppe, Bunte Salatbeilage ^{2,3,4,6,8}, Bananen Dessert

MITTWOCH

Safranreis mit Kokosgemüse ^{3,4}
mit Ingwer-Kokos Suppe, Bunte Salatbeilage ^{2,3,4,6,8}, Mandel Dessert ⁸

DONNERSTAG

Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kashmir Basmati Reis ^{3,4}
mit Limonen-Dal Suppe, Bunte Salatbeilage ^{2,3,4,6,8}, Mango-Apfel Dessert ¹

FREITAG

Süßkartoffel-Steckrüben Curry mit rotem Navarra Reis ^{3,4}
mit Kohlrabi Suppe, Bunte Salatbeilage ^{2,3,4,6,8}, Kokos Dessert

ALTERNATIV (Wochen-Gericht)

Süßkartoffel-Mangold-Kürbis Curry ^{3,4}
mit Tages Suppe, Salatbeilage ^{2,3,4,6,8} und Tages Dessert

Fairtrade, Saisonal und Regional sind für uns selbstverständlich. Wir kochen mit unseren eigenen Gewürzen, Hülsenfrüchten und Reis. Salat und Gemüse liefern der Naturkost-Großhandel Terra und regionale Höfe.

Unsere Thalys sind vegetarisch und viele Gerichte, die mit Kokosfett und -milch zubereitet werden, traditionell vegan.

Allergenkennzeichnung

1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel), 2) Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3) Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (Milch, Sahne, Yoghurt, Butterfett), 4) Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5) Erdnüsse und daraus gewonnenen Erzeugnisse, 6) Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7) Sojabohnen und daraus gewonnene Produkte, 8) Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse (Mandeln, Walnüsse)

Liebe Gäste, in unserer Küche gibt es Gomasio (Sesamsalz), Sesam als Dessert-Topping und köstliche Yoghurt- und Senf-Dressings für den Salat. Bitte gebt uns Bescheid, falls Ihr allergisch seid, damit wir das berücksichtigen können.