



# AFRO LUNCH

KW 4 21/01/2019 – 25/01/2019

von 11:30 bis 14:00

zwei Gänge 9,30

Lunch Espresso 1,00

---

## MONTAG

*Erbsensuppe oder kleiner Salat*

\*\*\*

*Putensteak mit Rahmwirsing und Wedges*

*oder*

*Kokos-Gemüse-Eintopf mit Oliven-Ciabatta*

## DIENSTAG

*Karotten-Ingwer-Suppe oder kleiner Salat*

\*\*\*

*Tilapiafilet mit Bulgurgemüse auf Ras el-Hanout Sauce*

*oder*

*Gebratener Tofu auf Gemüse*

## MITTWOCH

*Gelbe Linsensuppe oder kleiner Salat*

\*\*\*

*Masala Huhn mit Reis und Brokkoli*

*oder*

*Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Sauerrahm-Dip*

## DONNERSTAG

*Kartoffelcremesuppe oder kleiner Salat*

\*\*\*

*Linseneintopf mit Karreespeck, Kartoffeln und Karotten*

*oder*

*Couscous mit geschmortem Gemüse und Minzejoghurt*

## FREITAG

*Pikante Gemüsesuppe oder kleiner Salat*

\*\*\*

*Gebackenes Filet vom Kabeljau mit Süßkartoffelpüree*

*oder*

*Kichererbseneintopf mit Gemüse*