



Dieses ist der „Kleine Küchenplaner“ –
 Trage Dich einfach in die Liste ein.
 Speisekarte für die 48. KW
 (28.11. – 01.12.2023)

Bestellung unter
www.chez-biaros.de
 Für weitere Fragen: Anja Rosenbohm
 0176/ 45 777 815

Dienstag 28.11.2023

- Curry-Dressing
- Reis
- Gurke
- Karotte
- Rucola
- Topping (kann nach Saison und Einkaufsangebot variieren)

Curry-Dressing mit Reis und Rucola



Ja, ich will diesen Salat

Mittwoch 29.11.2023

- Dressing aus selbstgemachten Mango-Chutney
- Süßkartoffel
- Rotkohl
- Kichererbsen
- Petersilie
- Topping (kann nach Saison und Einkaufsangebot variieren): getrocknete Aprikosen, Walnüsse

Mango-Chutney-Dressing mit Rotkohl und Kichererbsen und gebackener Süßkartoffel



Ja, ich will diesen Salat

Donnerstag 30.11.2023

- Himbeer-Dressing
- Weißes Quinoa (Bio)
- Erbsen
- Karotten
- Gurke
- Topping (kann nach Saison und Einkaufsangebot variieren)

Himbeer-Dressing mit weißem Quinoa und Erbsen



Ja, ich will diesen Salat

Freitag 01.12.2023

- Weißes-Dressing
- Kritharaki
- Rote Bete
- Hähnchenfleisch (aus der Keule)
- Feta
- Topping (kann nach Saison und Einkaufsangebot variieren)

Kritharaki mit rote Beete, Hähnchenfleisch und Feta



Ja, ich will diesen Salat

Für die ganze Woche

- Joghurt (3,5%)
- Topping (kann nach Saison und Einkaufsangebot variieren): Gemischte Früchte

Joghurt pur mit frischen Früchten



Ja, ich will diesen Joghurt

Di	Mi	Do	Fr



Dieses ist der „Kleine Küchenplaner“ –
 Trage Dich einfach in die Liste ein.
 Speisekarte für die 48. KW
 (28.11. – 01.12.2023)

Bestellung unter
www.chez-biaros.de
 Für weitere Fragen: Anja Rosenbohm
 0176/ 45 777 815

Suppe für die ganze Woche (28.11. – 01.12.2023)

Für die Suppen gilt immer: Solange der Vorrat reicht.

Bitte vergewissere Dich online, ob Deine Wunsch-Suppe noch zur Verfügung steht oder noch Suppen hinzu gekommen sind.

Afrikanische Erdnuss-Suppe mit Huhn

- Hähnchenfleisch aus der Keule
- Karotte
- Tomate
- Grüne Bohnen



Ja, ich will diese Suppe

Di	Mi	Do	Fr

Gebackene Tomatensuppe mit Wilden Sternanis aus Vietnam

- Tomate
- Reis
- Wilder Sternanis aus Vietnam
- Rote Gewürznelken aus Sri Lanka



Ja, ich will diese Suppe

Di	Mi	Do	Fr

Kürbis-Suppe mit Kichererbsen

- Kürbis
- Karotte
- Ingwer
- Curry



Ja, ich will diese Suppe

Di	Mi	Do	Fr

Mediterrane Kartoffelsuppe mit Ziegenkäse, Mozzarella und Schinken

- Kartoffeln (geröstet)
- weiße Bohnen
- Schinken
- Ziegenkäse
- Mozzarella
- Kurkuma



Ja, ich will diese Suppe

Di	Mi	Do	Fr

Mexikanische Gemüse-Suppe

- Bulgur
- Edamame
- Tomate
- Paprika
- Karotte
- Erbsen
- Bohnen
- Mais



Ja, ich will diese Suppe

Di	Mi	Do	Fr