



Essen Kennenlernwoche von Ocean_Storm_Girl

Salat:

Mischsalat (Eisbergsalat mit Ei, Tomaten, Mais, Karotten, Gurken)

Hauptgang:

Curryreis (Reis, Kichererbsen, Tofu, geröstete Mandelsplitter)

Dessert:

Tiramisu (Erdbeeren, Kokossplitter)

Frühstück:

Porridge (Zimtucker)

Früchte (Apfel, Banane, Blaubeeren, Himbeeren)

Brot mit Aufstrich (Butter, Honig, Marmelade, Schokoladenaufstrich, Käse)

Orangensaft

Einkaufsliste