

Speisekarte

- alles mit Lebensmitteln, die sonst in der Abfalltonne gelandet wären, obwohl sie noch gut genießbar sind -

Pausenbrot:

Brot oder Brötchen

Wurst,

Käse,

Butter

(Salatbeilage, Tomaten- oder Gurkenscheiben)

Kartoffel-Gemüse-Salat:

Paprika,

Möhren,

Salatgurke,

Kartoffeln

(Joghurtmarinade, frische Kräuter, gewürfelte Wurst)

Gemüse-Bolognese:

Spaghetti,

Tomaten,

Zucchini,

„Bolognese-Fix“ Soßenmischung

(frische Kräuter; Paprika, Parmesan-Käse)

Obstsalat:

Apfel,

Banane,

Birne,

Ananas,

(Honig, Zitronensaft, Kiwi)

Copyright: Christiane Högermann

Osnabrück, Januar, 2019

