

Menüplan POTAMOS Gesundheitswoche

Essenzeiten	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:45		Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
Frühstück 9:00		Wohlfühlsuppe Grundrezept S. 230 Getoastetes Reisbrot mit Aufstrichen Orient S. 85 Indisch S. 87	Tomatensuppe S. 230 Birnen-Reis- Müsli S. 81	Möhrensuppe S. 77 Getoastetes Reisbrot mit Aufstrichen Markgräfler S. 84 Italia S. 89	Grundsuppe S. 230 Hirsemüsli mit Apfel S. 81	Brokkolisuppe S. 231 Getoastetes Reisbrot mit Aufstrichen Kartoffel S. 89 Arabia S. 89	Grundsuppe püriert S. 230 Banane-Quinoa- Müsli S. 80	Kartoffelsuppe S. 230 Getoastetes Reisbrot mit Tempeh Aufstrichen Möhrenaufstrich S. 87
Mittagessen 12:30		Salatteller mit POTAMOS-Dressing S. 92 Tofu geräuchert mit Kokos-Currysoße S. 199, Basmatireis und Gemüse (anteilig 50% Gemüse) S. 202	Salatteller mit POTAMOS - Dressing S. 92 Braune Linsen mit Kartoffeln + Gemüse div. (anteilig 50% Gemüse) S. 96	11:00 Uhr Kochkurs mit gemeinsamem Essen Kochen macht Spaß	Salatteller mit POTAMOS - Dressing S. 92 Bunter Basen- Teller mit weißen Bohnen S. 113 mit Paprika- Kartoffeln S. 107	Salatteller mit POTAMOS - Dressing S. 92 Curry Sauerkraut an Roten Linsen Kümmelkartoffeln S. 120	Salatteller mit POTAMOS - Dressing S. 92 Pusztagemüse (Ohne Speck) mit Salzkartoffeln und Tempeh S. 117	
Nachspeise ab 14:30		Apfelkompott mit Datteln	Birnenkompott mit Feigen S. 138		Beerengrütze mit Rosinen mit Kuzu gebunden	Erdbeerkompott mit Feigen S. 138		
Abendessen 18:00	Asia Gemüse an Basmati- reis und Chutney S. 116	Bunte Gemüsepfanne der Saison S. 113 mit Kartoffelaltern und Chutney S. 109	Blumenkohl mit Lauch und Möhren und Polenta S. 127	Reis-Spaghetti mit Tomatensoße S. 127	Reis mit Wok- Gemüse (ohne Fleisch) und Chutney S. 124	Rösti an div. Gemüse (Spargel, Lauch, Möhren) und Chutney		

Wichtig: Bitte bei allen Hülsenfrüchten „**Kurkuma**“ verwenden, gut weich kochen!

Das Gemüse reichlich, da **2/3 Basenanteil** auf dem Teller sein sollte! Nach Saison, wenn möglich regional.

Das Gemüse ebenfalls weich kochen! Die Desserts mit Agavendicksaft, Birnendicksaft oder Honig süßen.