



EKIZ

# WOCHENKARTE

KW 12 (20.03. 2023 – 24.03.2023)

- MONTAG** Karotten- getrocknete Pflaumen Tagine mit Cashew Kernen, Dinkel Vollkorn Couscous und einem Joghurt Dip
- DIENSTAG** Getreideschnitten mit Blumenkohl und einer Spinatrahmsoße
- MITTWOCH** Rote Linsen- Bulgur Köfte, Sellerie Scheiben mit einer Mandel- Parmesankruste aus dem Ofen und einem Zitronen Sößchen
- DONNERSTAG** Karamellisiertes Wurzelgemüse mit Mandelstiften aus dem Ofen, einem tomatigen Grünkernschrot und einer Meerrettich Salsa
- FREITAG** Rote Beete in einem Frischkäse- Feta Sößchen, Buchweizen- Dinkelbulgur und einem Kräuter- Sesam Joghurt

Es gibt auch Suppe und Beilagensalat

**Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West e.V. • Ludwigstr. 41 – 43 • 70176 Stuttgart**

Telefon: 0711 505368-30 • Fax: 0711 505368-31 • [www.eltern-kind-zentrum.de](http://www.eltern-kind-zentrum.de) • [ekiz@eltern-kind-zentrum.de](mailto:ekiz@eltern-kind-zentrum.de)

Unsere Speisen sind alle bio, vegetarisch, regional, saisonal und immer frisch!