



„Essen ist fertig!“

im SOFA September 2019

Datum	mit Fleisch oder Fisch	Vegetarisch
5.9.	Hacksteaks gefüllt mit Fetakäse, Reis und Minzjoghurt	Reispfanne mit Zucchini, Tomaten, Auberginen und Fetakäse, dazu Minzjoghurt
12.9.	Brezelaufwurf mit Schinken und Salat	Erbsenpfannkuchen mit Rucola und Tomaten-Avocadosalat
19.9.	Kassler gebraten mit Speckbohnen und Kartoffeln	Vegetarische Carbonara mit Mangold
26.9.	Kürbispfanne mit Mett und Kartoffeln	Kürbis-Süßkartoffelpfanne mit Pinienkernen

Anmeldung erforderlich

jeweils bis mittwochs 11 Uhr unter:

06401 – 22 31 14 0, Beratungsstelle der Diakonie, Grünberg