

Melde dich für unseren wöchentlichen Mittagsmenü
Newsletter an. Mit dem kommt auch der
3-Wochen-Menüplan immer digital zu dir:



QR-CODE zur Anmeldung für unseren
MITTAGSMENÜ-NEWSLETTER

Catering zur Abholung möglich! Dafür Vorbestellungen
bitte bis Donnerstag 19:00 Uhr für die darauffolgende
Woche:

lieberohne.at/unser-tagesmenue

Otto-Bauer-Gasse 8-10, 1060 Wien
+43 1 375 00 64 · bestellung@lieberohne.at · lieberohne.at ·
shop.lieberohne.at

Hier findest du uns



www.lieberohne.at



[facebook.com/
lieberohneunverpackt](https://facebook.com/lieberohneunverpackt)



[@lieberohne](https://www.instagram.com/lieberohne)



3-WOCHEN-MENÜPLAN

DIE LIEBER OHNE MITTAGESSEN-VORSCHAU

WOCHENMENÜ KW 18 – 28.4. bis 2.5.25

Wochenteller: Chili sin Carne mit roten Bohnen und Soja, dazu Gebäck
vegan möglich € 8,90

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 9,90

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 7,90

Montag: Erdnuss-Kokos-Curry mit Linsen, dazu Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Gerührte Polenta mit Ofengemüse und Salat
glutenfrei

Mittwoch: Zucchini-Feta-Laibchen mit Salat und Sauerrahm-Dip
vegan möglich

Donnerstag: FEIERTAG - GESCHLOSSEN

Freitag: Gemüse-Linsen-Curry mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

WOCHENMENÜ KW 19 – 5.5. bis 9.5.25

Wochenteller: Grießschmarren mit Obstkompott € 8,90

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 9,90

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 7,90

Montag: Gemüse-Linsen-Curry mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Salat

Mittwoch: Medit. Reis-Gemüse-Pfanne mit Salat
vegan & glutenfrei

Donnerstag: Bulgur-Salatteller mit gebr. Gemüse & Feta
vegan möglich

Freitag: Rotes Linsen-Curry mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

WOCHENMENÜ KW 20 – 12.5. bis 16.5.25

Wochenteller: Spätzle Gemüse Pfanne in Obersauce mit Salat € 8,90

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 9,90

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 7,90

Montag: Rotes Linsen-Curry mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Gemüse-Lasagne mit Bechamélsauce, dazu Salat

Mittwoch: Reis-Gemüse-Laibchen mit Salat

Donnerstag: Gemüse-Risotto mit Parmesan und Salat
vegan möglich & glutenfrei

Freitag: Kichererbsen-Gemüse-Topf mit Basmatireis
vegan & glutenfrei