

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 42 – 13.10. bis 17.10.25

Wochenteller: Eiernockerl mit Salat € 9,50

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Gelbe Linsen-Gemüse Curry,
dazu Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Gemüse-Risotto mit Salat
vegan & glutenfrei

Mittwoch: Süßkartoffel-Spinat Ragout mit
Cranberries, dazu Basmatireis
vegan & glutenfrei

Donnerstag: Vegetarische Moussaka:
Erdäpfel-Melanzani-Auflauf mit
Salat
vegan

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

WOCHENMENÜ KW 43 – 20.10. bis 24.10.25

Wochenteller: Chili sin Carne mit
Soja und roten Bohnen, dazu
Gebäck € 9,50

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Kichererbsen-Erdnuss-Topf mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Buchweizen-Gemüse-Pfanne
mit Salat
vegan & glutenfrei

Mittwoch: Semmelknödel-Schnitte mit
Gemüseragout, dazu Salat

Donnerstag: Getreide-Gemüse-Strudel mit
Joghurt-Dip und Salat

Freitag: Belugalinsen-Ragout mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei

WOCHENMENÜ KW 44 – 27.10. bis 31.10.25

Wochenteller: Spinat-Feta-Strudel
mit Salat € 9,50

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Belugalinsen-Ragout mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Erdäpfel-Püree mit
Ofengemüse
vegan & glutenfrei

Mittwoch: Gnocchi-Pfanne mit
Ofengemüse, dazu Salat

Donnerstag: Haferflocken-Laibchen mit Salat
und Joghurt Dip

Freitag: Rotes Linsen-Curry mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei