

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



lieberohne.at



**facebook.com/
lieberohneunverpackt**



@lieberohne



3-WOCHEN-MENÜPLAN

DIE LIEBER OHNE MITTAGESSEN-VORSCHAU

WOCHENMENÜ KW 49 – 1.12. bis 5.12.25

Wochenteller: Asia-Gemüse € 9,50
Reispfanne

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Kichererbsen-Erdnuss-Curry mit
Jasminreis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Minestrone mit weißen Bohnen,
Gemüse und Parmesan, dazu
Brot od. Gebäck

Mittwoch: Bröselkarfiol mit Salat
vegan

Donnerstag: Krautfleckerl mit Kernöl und
Salat
vegan

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

WOCHENMENÜ KW 50 – 8.12. bis 12.12.25

Wochenteller: Eier-Spätzle mit Salat € 9,50

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: FEIERTAG - geschlossen

Dienstag: Rotes Linsen-Gemüse Curry mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei

Mittwoch: Pasta-Pfanne mit
Süßkartoffel-Tomaten Sauce
und Salat
vegan

Donnerstag: Gemüse-Spinat Lasagne mit
Bechamél-Sauce und Salat

Freitag: Gelbes Linsen Curry ind. Art
mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

WOCHENMENÜ KW 51 – 15.12. bis 19.12.25

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

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Gelbes Linsen Curry ind. Art
mit Basmatireis
vegan & glutenfrei

Dienstag: Gemüse-Obers-Flecker mit
Salat

Mittwoch: Oliven-Gemüse Risotto mit
Salat
vegan möglich & glutenfrei

Donnerstag: Bulgur-Gemüse Pfanne mit
Nüssen & Rosinen, dazu
Joghurt-Dip & Salat
vegan möglich

Freitag: Rote Bohnen-Gemüse Topf mit
Basmatireis
vegan & glutenfrei