

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 41

Wochenteller: Linsen-Gemüse Bowl, € 9,50
mit Salat, Tomaten, Feta und
Avocado
glutenfrei

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Hirse-Gemüse-Topf mit Kürbis
und Salat
glutenfrei | vegan

Dienstag: Gemüse Lasagne mit Salat

Mittwoch: Chili sin Carne mit roten Bohnen
dazu Gebäck oder Reis
glutenfrei möglich | vegan

Donnerstag: vegetarisches Moussaka mit
Melanzani und Erdäpfel dazu
Salat
glutenfrei

Freitag: Süßkartoffel - Spinat Ragout mit
Cranberries dazu Basmatireis
glutenfrei | vegan

Unser Dauerbrenner - ab sofort täglich:

Linsen Curry mit Basmatireis € 9,50
glutenfrei | vegan

WOCHENMENÜ KW 42

Wochenteller: Kichererbsen € 9,50
Erdnuss-Kokos Curry mit Basmatireis
glutenfrei | vegan

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Süßkartoffel - Spinat Ragout mit
Cranberries dazu Basmatireis -
glutenfrei | vegan

Dienstag: Gemüse Lasagne mit Salat

Mittwoch: Getreide Laibchen mit Joghurt
Dip und Salat

Donnerstag: Erdäpfelpüree mit Ofengemüse -
glutenfrei

Freitag: Quinoa-Gemüse Pfanne mit
Salat
glutenfrei | vegan

Unser Dauerbrenner - ab sofort täglich:

Linsen Curry mit Basmatireis € 9,50
glutenfrei | vegan

WOCHENMENÜ KW 43

Wochenteller: Minestrone (ital. € 9,50
Gemüsesuppen Eintopf) mit
Parmesan dazu Gebäck
vegan möglich

Mittagsmenü mit Tagessuppe € 10,50

Nur Tagessuppe € 3,90

Nur Menü-Hauptspeise € 8,50

Montag: Quinoa-Gemüse Pfanne mit
Salat
glutenfrei | vegan

Dienstag: Gemüse Lasagne mit Salat

Mittwoch: Semmelknödel Schnitte mit
Gemüseragout dazu Salat

Donnerstag: Polenta Laibchen mit Salat

Freitag: Buchweizen Gemüse Pfanne mit
Salat
glutenfrei | vegan möglich

Unser Dauerbrenner - ab sofort täglich:

Linsen Curry mit Basmatireis € 9,50
glutenfrei | vegan