

# SENIOREN-MITTAGSTISCH

jeden Mittwoch 12:30 Uhr, mit monatlich wechselndem Angebot



## M E N U E P L A N

09. Januar 2019, 12:30 Uhr:

Kichererbsen-Gemüse-Pfännchen auf Feldsalatbett mit Minzsauce –

Dessert: Schokokuchen mit Bananen-Zimt-Topping

16. Januar 2019, 12:30 Uhr:

Klassische Linsensuppe mit viel Gemüse, Kürbissalat –

Dessert: Frische Crepé-Variationen, vor Ihren Augen zubereitet!

23. Januar 2019, 12:30 Uhr:

Ofenkartoffeln an Karotten-Sauerkraut-Salat mit veganem Dip –

Dessert: Schwarz-Weiß-Muffins mit Haselnüssen und Apfel

30. Januar 2019, 12:30 Uhr:

Kürbisspalten aus dem Ofen mit Kräuterremoulade, dazu Reis mit Berberitzen mit Rohkostsalat

Dessert: Bunter Obstsalat mit Joghurtcreme

**zu allen Menues: kostenfreies Tafelwasser und ein Kaffee zum Dessert.**

Mittagstisch für Senioren und für alle aus der Postsiedlung, die nicht alleine Mittagessen möchten. Ein frisch gekochtes Mittagessen genießen. Nachbarn treffen. Schwätzchenhalten. Die Zutaten bestehen möglichst aus regionaler, bio- bzw. fairtrade zertifizierter Ware.

**BITTE VORHER RESERVIEREN**, damit wir nicht zu wenig kochen:

Jeden Freitag von 15:30-18:00 Uhr persönlich im Freitagscafé oder bis

Freitags 18:00 Uhr auf dem Anrufbeantworter unter Tel. 80 55 921.

Preis für SeniorInnen : 3,50 €, Darmstädter Teilhabecard: 2,50 €

Gefördert durch:

Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



# QUARTIERLADEN

BINGER STR. 8b. DARMSTADT / POSTSIEDLUNG

[www.postsiedlung.de](http://www.postsiedlung.de)

