



Ab 1. September 16  
Fortsetzung

Grüner KUS-Mittagstisch –  
riechen, schmecken, essen, lachen ...



## Grüner Hut GmbH

Ulrike Amann  
Dipl. Kräuterpädagogin  
Heimische Wild- und  
Küchenkräuter, Kneipp-  
Therapie, vegane Küche &  
Smoothies.

Kontakt:  
079 403 12 83  
[amann@gruenerhut.ch](mailto:amann@gruenerhut.ch)  
[www.gruenerhut.ch](http://www.gruenerhut.ch)

## Menüplan: (Brot von Sundaram, Uster)

### Dienstag, 20. September 2016

- Kürbissuppe mit Koriander
- Asia-Gemüse mit Zuckerschoten und Möhren
- Reis
- Nüsse & Trockenfrüchte

### Dienstag, 27. September 2016

- Herbstsalate mit Wilkräuterknäckebrötchen (selbst gemacht)
- Couscous mit buntem Gemüse
- Herbst-Früchte

### Dienstag, 4. Oktober 2016

- Gemüsestängel mit Kräuterdipp
- Tagliatelle mit Kokos-Ingwer-Sauce
- Obstsalat mit Glacé



Kantonsschule Uster