



MENÜPLAN FÜR OKTOBER

39. KW – bis 01.10.

Fr vegane Gemüse-Cremesuppe, Sonnenblumenvollkornbrot Vanillepudding

40. KW – vom 04.10. bis 08.10.

Mo Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit gebackenen Zucchiniwürfeln
oder Käse-Sahne-Soße mit pürierter Zucchini Obst

Di Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, Pfannengemüse; Joghurdip Dinkel-Eierplätzchen

Mi Kartoffelpüree, Wurstgulasch in Tomatensoße Gemüsesalat oder -sticks

Do Reis, Gemüsefrikadelle, Sahnesoße Erdbeerjoghurt

Fr Kartoffelsuppe mit gegartem Dinkel und Möhrenwürfeln, Mischbrot Schokoquark

41. KW – vom 11.10. bis 15.10.

Mo Penne, Zucchini-Tomaten-Soße, Käse Straciatellajoghurt

Di Parboiled Reis, Fisch-Dill-Ragout Knabbergemüse oder Salat

Mi Kartoffeln, Szegediner Gulasch vom Rind Möhre-Apfel-Salat oder Apfel

Do Schupfnudelpfanne Märchenland mit Zimtucker und
oder: herzhaftes Schupfnudelpfanne mit Zucchini und Tomatensoße Apfelmus

Fr Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Kürbiskernbrot Kartoffelpuffer, Zimtucker

42. KW – vom 18.10. bis 22.10. – FERIEN

Mo Volanti, Spinatpesto, Parmesan Mango-Vanille-Joghurt

Di Parboiled Reis, Ragout vom Schwein, Erbsen Rotkohlrohkost oder Obst

Mi Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat Snack-Tomaten

Do Milchreis, Zimtucker, Apfelmus Banane

Fr Linseneintopf mit Rindsknäckwürstchen, Mischbrot Apfelkompott

43. KW – vom 25.10. bis 29.10. – FERIEN

Mo Spirelli, Bolognesesoße, Käse Gurkensalat

Di Parb. Reis, überbackenes Fischfilet, Senfsoße Knabbergemüse

Mi Kartoffeln, Rahmspinat, Rührei Vollkorn-Knusperbrezel

Do Wurzelgemüse in Käse-Sahne-Soße, Basmatireis oder Polenta
oder gebackener Broccoli in Käse-Sahne-Soße, Basmatireis oder Polenta Quarkspeise Zitrone

Fr Erbsencremesuppe, Ganzkornbrot Roggen Obst