



## MENÜPLAN FÜR OKTOBER

---

### 40. KW – vom 02.10. bis 04.10. – FERIEN

Mo	Eierkuchen mit Apfelmus und Zimtucker	Blumenkohlcremesüppchen
Di	FEIERTAG	
Mi	Penne, Tomatensoße, Reibekäse	Fruchtjoghurt
Do	Kartoffelpüree, Wurstgulasch in Tomatensoße Vegi: Gemüsegulasch mit Tofuwürfeln	Gemüsesalat oder -sticks
Fr	Kartoffelsuppe mit Dinkel und Möhrenwürfeln, Mischbrot	Schokoquark oder Obst

### 41. KW – vom 09.10. bis 13.10. – FERIEN

Mo	Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit gebackener Zucchini oder Käse-Sahne-Soße mit pürierter Zucchini oder Tomatensoße, Reibekäse	Apfel
Di	Parboiled Reis, Fisch-Dill-Ragout Vegi: Parboiled Reis, Kürbis-Kokos-Curry mit Tofu	Knabbergemüse oder Salat
Mi	Kartoffeln, Szegediner Gulasch vom Rind Vegi: Kartoffeln, Möhren-Kraut-Gulasch mit Seitan	Apfelmus
Do	Kartoffelpüree oder Couscous, Gemüse-Tajine	Fruchtjoghurt
Fr	Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Dinkel-Hafer-Brot Oder: Muskatkürbis-Kartoffel-Ragout	Kartoffelpuffer, Zimtucker

### 42. KW – vom 16.10. bis 20.10.

Mo	Volanti, Spinatpesto, Parmesan oder Tomatensoße, Reibekäse	Mango-Vanille-Joghurt
Di	Parboiled Reis, Ragout vom Schwein, Erbsen Vegi: Parboiled Reis, Tofu-Rahm-Geschnetzeltes, Erbsen	Rotkohlrohkost oder Obst
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Snack-Tomaten oder Grissini
Do	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus	Banane
Fr	Linseneintopf mit Rindsknäckwürstchen, Mischbrot Vegi: Linseneintopf mit Pastinake	Apfelkompott oder Apfel

### 43. KW – vom 23.10. bis 27.10.

Mo	Spirelli, Bolognesesoße, Käse Vegi: Spirelli, Tofubolognese, Käse	Knabbergurke
Di	Parb. Reis, überbackenes Fischfilet, Senfsoße Vegi: Parb. Reis, überbackener Blumenkohl, Senfsoße	Gemüsesalat
Mi	Kartoffeln, Rahmspinat, Rührei	Vollkornbrezelchen
Do	Wurzelgemüse in Käse-Sahne-Soße, Basmatireis oder Polenta Oder: gebackener Broccoli in Käse-Sahne-Soße, Basmatireis oder Polenta	Erdbeerquark oder Obst
Fr	Erbsencremesuppe, Kürbiskernbrot	Obst oder Erdbeerquark

### 44. KW – vom 30.10. bis 31.10.

Mo	Dinkelgrießbrei, Zimtucker, Apfelmus	Banane
Di	FEIERTAG	