



MENÜPLAN FÜR SEPTEMBER

36. KW – vom 02.09. bis 06.09.

Mo	Spirelli, Tomatensoße, Reibekäse	Melone
Di	Basmatireis, Kichererbsendhal mit gebackenen Möhren Oder: Basmatireis, kalte Joghurt-Gurken-Suppe	Erdbeerjoghurt oder Kirschmuffins
Mi	Kartoffelpüree, Brätwurstragout, Sauerkraut Vegi: Tofu-Gemüse-Ragout	Knabbergurke und Gartentomaten
Do	Wurzelgemüsepfanne mit Joghurtdip und Hirse oder Reis Oder: Reis, Blumenkohl-Sahne-Soße, Dinkel-Grünkern-Taler	Banane
Fr	Kartoffel-Erntegemüse-Eintopf mit Dinkel, Laugenstange Oder: Kartoffel-Gemüse-Cremesuppe mit Dinkel	Zitronenquark oder Obst

37. KW – vom 09.09. bis 13.09.

Mo	Penne, Zucchini-Tomaten-Soße, Käse	Vanillejoghurt
Di	Basmatireis, Zaziki, mediterranes Grillgemüse	Hafer-Cookie
Mi	Kartoffeln, Kaisergemüse in Sahnesoße, Fischburger Vegi: Polentatasche	Apfelsaft aus der Region
Do	Kartoffelpüree, Igelwiener, Tomaten-Paprika-Soße Vegi: Tofuwienener	Gurkensalat
Fr	Milchreis, Zimtzucker, Apfelmus	Obstdessert oder Banane

38. KW – vom 16.09. bis 20.09.

Mo	Spirelli, Tomatensoße, Reibekäse	Apfel
Di	Parboiled Reis, Fischragout in Senfsoße Vegi: Thai-Gemüse-Curry	Gemügesticks oder bunter Gemüsesalat
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Dinkelgrissini
Do	Mini-Macaroni mit Rindergulasch Vegi: Mini-Macaroni mit Gemüsegulasch	Coleslaw mit frischem Weißkohl oder Obst
Fr	Hokkaido-Kürbis-Suppe, Dinkelbrötchen	Erdbeerquark oder Zitronenwaffel

39. KW – vom 23.09. bis 27.09.

Mo	Gnocchi Sardi, Spinatpesto, Parmesan	Obst
Di	Parboiled Reis, Geflügelrahmgulasch, Erbsen Vegi: Lupinen-Rahmgulasch	herzhafter Möhrensalat oder Möhrensticks
Mi	Kartoffelpüree, Backfisch, Tomatensoße Vegi: Gemügestick Gärtnerin	Gurkensalat
Do	Kornfix oder Reis, Mischgemüse, Glückssternchen	Schokopudding
Fr	Gemüse-Cremesuppe, Sonnenblumenvollkornbrot	Eierkuchen mit Kirschsoße

40. KW – 30.09.

Mo	Penne, Tomatensoße, Reibekäse	Mangojoghurt
----	-------------------------------	--------------