

MENÜPLAN FÜR OKTOBER

40. KW – vom 01.10. bis 04.10.

Di	Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, gebackenes Gemüse, Joghurtdip Oder: Basmatireis, Kartoffel-Kürbis-Ragout, Joghurtdip	Dinkelkeks
Mi	Kartoffelpüree mit Wurstgulasch Vegi: Gemüsegulasch mit Tofuwürfeln	Gemüsesalat oder Gemüsesticks
Do	FEIERTAG	
Fr	Eierkuchen, Apfelmus, Zimtzucker	Blumenkohlcremesüppchen

41. KW – vom 07.10. bis 11.10. – FERIEN

Mo	Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit gebackenen Zucchiniquarteln oder Tomatensoße, Reibekäse	Fruchtjoghurt
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	Erdbeerquark
Fr	Kartoffel-Kürbis-Suppe, Kürbiskernbrot	Obst oder Schokowaffel

42. KW – vom 14.10. bis 18.10. – FERIEN

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

43. KW – vom 21.10. bis 25.10.

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	Zitronenquark oder Obst
Fr	Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Dinkel-Hafer-Brot Oder: Muskatkürbis-Kartoffel-Ragout	Kartoffelpuffer, Zimtzucker

44. KW – vom 28.10. bis 31.10.

Mo	Gabelspaghetti, Tomatensoße, Reibekäse	Stracciata- o. Vanillejoghurt
Di	Basmatireis, Erbspüree, Falafelbällchen	Knabbergemüse
Mi	Kartoffelstampf, Backfisch, Tomatensoße Vegi: Gemüsesticks „Gärtnerin“	Gurkensalat
Do	FEIERTAG	