

SPEISEPLAN								
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
06. - 10. Okt								
Kichererbsencurry mit Reis		Pizza Margherita oder Pizza mit Grillgemüse (auch Spinat und Hirtenkäse passt super)		Pesto-Nudeln mit getrockneten Tomaten		Kartoffelklöße mit vegetarischer Soße und Buttergemüse		
Kichererbsencurry mit Pute und Reis								
Obst/Fruchtjoghurt		Rohkost/Schokomuffin		Salat/Quarkcreme mit roter Grütze		Gurkensalat/Obst		
13. - 17. Okt								
Falafelbällchen mit Bulgur Pilaw und Joghurtsoße		Spaghetti mit Tomatensoße und Grana Padano		Buntes Ofengemüse mit Kartoffeln und Kräuterquarkzubereitung		Mini-Frühlingsrollen mit Reis und Soße		
		Spaghetti Bolognese mit Grana Padano						
Flädlesuppe (Buchstaben-/Grießklößchensuppe)		Salat mit Balsamicodressing/Obst		Kuchen		Rohkost/Eis		
20. - 24. Okt								
Tortellini (vegetarisch) mit Frischkäse-Erbsensoße		Schupfnudeln mit Blattspinat und Hirtenkäsetopping /mit Ofenmöhren, Petersilienpesto und Hirtenkäsetopping/mit Apfelmus;)		Tomatencremesuppe mit Reiseinlage, gebackenen Kichererbsen und Baguette		Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffelsalat		
		(oder Schupfnudelpfanne mit Lauch/Bohnen und Karotten;				Gebackenes Schnitzel mit Kartoffelsalat		
Rohkost/Obst		Joghurt mit Müsli und Honig		Dampfnudeln (ohne Rosinen) mit Vanillesoße		Salat/Obst		
27. - 31. Okt								
Brokkoli-Knuspernuggets mit Kartoffeln, Buttermais und Quarkdipp		Vollkornnudeln/Dinkelnudeln mit Paprikarahmsoße		Kohlrabischnitzel (gerösteter Blumenkohl?)mit Rahmsoße und Kartoffelbrei		Linguine mit Linsenbolognese und Cashewtopping		
				Hackbällchen (Rind) mit Rahmsoße und Kartoffelbrei				
Rohkost/Obst		Pudding		Gurkensalat/Obst		Salat/Fruchtjoghurt		
10.- 14. Nov								
Hausgemachte Semmelknödel mit Champignon-Ragout oder Rahmspinat		Zucchini-puffer mit Möhrensoße und Spätzle		Hirtenkäse aus dem Ofen, mit Tomatensoße und Bulgur-Reis		Baggers mit Apfelmus		
		Putengeschnetzeltes mit Spätzle						
Vanille-Quarkcreme		Salat/Obst		Waffeln		Nudel-Gemüsesuppe/Obst		
17. - 21. Nov								
Spätzle mit cremiger Linsensoße oder Rahmsoße und Brokkoli		Kartoffelwedges mit Tzatziki/Apfelketchup		Hausgem. Veggie-Frikadellen mit Pfannengemüse, Currysoße und Reis		Gemüselasagne		
Ggf abwechseln mit Käsespätzle				Fischfilet natur mit Pfannengemüse, Currysoße und Reis		Lasagne		
Stracciatella-Bananen-Joghurt		Obst/Rohkost		1/2 Cookie		Salat mit Balsamicodressing/Obst		