

## S p e i s e p l a n 26.09. - 28.10.2022

Montag, 26.09.22	Getreide-Küchlein - Vollkornnudeln - Möhren - Frischkäsesoße
Dienstag, 27.09.22	Beefstick - Kartoffeln - Broccoli - Holl. Kräutersoße
Mittwoch, 28.09.22	Linsen-Puffer - Spitzkohl
Donnerstag, 29.09.22	Zucchini-Gulasch - Vollkornnudeln
Freitag, 30.09.22	Fischragout - Vollkornreis - leichte Meerrettichsoße - Salat
Montag, 03.10.22	-- F e i e r t a g --
Dienstag, 04.10.22	Vollkornnudeln - Tomatensoße Napoli - Salat
Mittwoch, 05.10.22	Pizza
Donnerstag, 06.10.22	Lunchpaket
Freitag, 07.10.22	Fischfilet - Vollkornreis - Kräutersoße - Fenchel
Montag, 10.10.22	Vollkornnudeln - weiße Gemüse-Bolognese
Dienstag, 11.10.22	Fischcurry - Vollkornreis - Gemüse - Currysoße
Mittwoch, 12.10.22	Kürbis-Kartoffel-Eintopf - Rinderhackbällchen - Vollkornbrot
Donnerstag, 13.10.22	Lunchpaket
Freitag, 14.10.22	Eieromelette - Salzkartoffeln - Zucchini - Cremesoße
Montag, 17.10.22	Grießbrei - Kompott
Dienstag, 18.10.22	Vollkorn-Burger - Schnittlauchquark - Salat
Mittwoch, 19.10.22	Nudel-Gemüse-Steak - Gnocchi - Blattspinat in Creme
Donnerstag, 20.10.22	Hähnchenbrust - Spinat-Vollkornreis - Käsesoße
Freitag, 21.10.22	Fischfilet - Vollkorn-Penne - Pestosoße - Salat
Montag, 24.10.22	Gemüse-Spätzle-Schmarren - Kräuterquark
Dienstag, 25.10.22	Gebratenes Fischfilet - Vollkornnudeln - Kräutercreme - Salat
Mittwoch, 26.10.22	Linsen-Eintopf - Vollkornbrot
Donnerstag, 27.10.22	Ungarischer Geflügeltopf - Vollkornnudeln - Pusztagemüse
Freitag, 28.10.22	Rührei - Kartoffelpüree - gehackter Spinat