

S p e i s e p l a n 31.10. - 02.12.2022

Montag, 31.10.22	Linsen-Küchlein - Vollkornreis - Wok-Gemüse - grüne Currysoße
Dienstag, 01.11.22	Hähnchen-Frikandel - Vollkornnudeln - Tomatensoße - Salat
Mittwoch, 02.11.22	Spitzkohl Bürgerlich - Maultaschen
Donnerstag, 03.11.22	Kartoffel-Gemüse-Auflauf - Gelbwurzelsoße
Freitag, 04.11.22	gebratenes Fischfilet - Vollkornspaghetti - Blattspinat
Montag, 07.11.22	Vollkorn-Penne - Rote Pestosoße - Salat
Dienstag, 08.11.22	Fischfilet - Salzkartoffeln - Gemüsetopping
Mittwoch, 09.11.22	ged. Geflügelhackbällchen - Kartoffeln - Brokkoli - Tomatensoße
Donnerstag, 10.11.22	Mediterranes Gratin - Vollkornreis - Gemüse - Tomaten - Dip
Freitag, 11.11.22	Brokkoli-Fingers - Vollkornnudeln - Blattspinat - Käsesoße
Montag, 14.11.22	Pizza Margherita - Salat
Dienstag, 15.11.22	Hascheenudeln - Vollkornnudeln - Geflügelhacksoße - Salat
Mittwoch, 16.11.22	Gemüsesteak Panama - Kürbis-Kartoffelragout
Donnerstag, 17.11.22	Vollkornmakkaroni - vegetarische Bolognese - Parmesan
Freitag, 18.11.22	Fischcurry Neu Delhi - Seelachs - Vollkornreis - buntes Gemüse
Montag, 21.11.22	Asia-Röstling - Chinakohl-Nudel-Pfanne - süß-saure-Soße
Dienstag, 22.11.22	Fischfilet - Vollkornreis - Linsen-Gemüse - Senfsoße
Mittwoch, 23.11.22	Vollkornnudeln - Napolisoße - Salat
Donnerstag, 24.11.22	Gemüse-Lasagne - Knoblauch-Joghurtsoße
Freitag, 25.11.22	Hähnchen-Rolls - Vollkornreis - Gemüse - Currysoße
Montag, 28.11.22	Bunte Tortellini - leichte Käsesoße - Salat
Dienstag, 29.11.22	Geflügelstick - Vollkornnudeln - Brokkoli - Tomatensoße
Mittwoch, 30.11.22	Gemüse-Frikassee - Vollkornreis
Donnerstag, 01.12.22	Lasagne Veggie - Nudeln - Gemüse - Käse
Freitag, 02.12.22	Fischburger - Vollkornbrötchen - Fischfrikadelle - Dip - Salat