

weiß: zur Mitgabe an den Fahrer
blau: für Ihren Haushalt

Speiseplan Oktober

Name, Vorname:

Okt	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Dienstag 01	Hähnchenschlegel „Schwiegermutter Art“ mit Reis Früchtecreme ^{LA} mit Salat	Rindergeschnetzeltes ^{GW} dazu Bandnudeln ^{GW,EI} und Kaisergemüse Früchtecreme ^{LA} mit Salat	Gerösteter Blumenkohl mit Käsesoße ^{LA} und Röstkartoffeln Früchtecreme ^{LA} mit Salat
Mittwoch 02	Allgäuer Schnitzel ^{GW,LA} mit Tomaten und Käse überbacken ^{LA} dazu Kartoffelecken Frisches Obst mit Salat	Oberländer Bratwurst ^{2,7} mit Kräuterpüree ^{LA} und Mischgemüse Frisches Obst mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} mit Zucchini-Ragout in sahniger Tomatensoße ^{LA,SL} Frisches Obst mit Salat
Donnerstag 03	Hackbraten ^{GW,LA,EI} mit Röstkartoffeln und Karottengemüse Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat	Eingemachtes Kalbfleisch ^{LA} dazu Gemüseris Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat	Frische Pfannkuchen ^{GW,La,EI} mit Beerenfrüchten Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat
Freitag 04	Paniertes Fischfilet ^F mit Remouladen- soße ^{La,Se,1,5,6,7} und Kartoffelsalat ^{SL,SE} Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Rotbarschfilet ^F an Kräutersoße ^{So,LA} mit Kartoffele und Brokkoligemüse Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Käse-Ofenkartoffeln ^{LA} mit Paprikasoße ^{LA} und Brokkoli Aprikosenquark ^{LA} mit Salat
Samstag 05	Schinkennudeln ^{GW,EI,1,2,7} mit Ei an Bratensoße ^{M,La} Rote Grütze mit Vanillesoße ^{LA} mit Salat	Schweinebraten dazu Drellinudeln ^{GW,EI} Rote Grütze mit Vanillesoße ^{LA} mit Salat	Herzhafter Gemüseeintopf ^{GW} mit Vollkornbrötchen ^{GW} Rote Grütze mit Vanillesoße ^{LA} mit Salat
Sonntag 06	Rindergulasch ^{GW} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Kalbsbraten an Rahmssoße ^{LA} dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Gemüseschnitzel ^{GW,EI,SE} in Estragonsoße ^{LA} mit Teigwaren ^{GW,EI} Sahnecreme ^{LA} mit Salat
Montag 07	Spaghetti ^{GW,EI} Bolognese (Rind/Schwein) mit geriebenem Käse ^{LA} Birnenquark ^{LA} mit Salat	Rinderbraten ^{GW,LA} dazu Kartoffeln und Blumenkohl Birnenquark ^{LA} mit Salat	Gefüllte Tomaten ^{GW,EI,LA} mit Kartoffele Birnenquark ^{LA} mit Salat
Dienstag 08	Schwäbische Maultaschen ^{GW,EI,SL} mit Specksoße ^{GW,SL} und Kartoffelsalat ^{SE} Pfirsichcreme ^{LA} mit Salat	Putengeschnetzeltes ^{GW} dazu Kräuterreis und Karottengemüse Pfirsichcreme ^{LA} mit Salat	Linsencurry ^{GW} mit Reis Pfirsichcreme ^{LA} mit Salat
Mittwoch 09	Bandnudeln ^{GW,EI} mit Gemüsebolognese und geriebenem Käse ^{LA} Pfirsichquark ^{LA} mit Salat	Eierstich ^{EI} an Tomatensoße mit Brokkoli und Langkornreis Pfirsichquark ^{LA} mit Salat	Warmer Milchreis ^{LA} mit Apfelmus ⁷ Pfirsichquark ^{LA} mit Salat
Donnerstag 10	Würstchengulasch ^{GW,2,7} mit Röstiecken und Kaisergemüse Butterkekspudding ^{La} mit Salat	Hackfleischküchle ^{La,GW} dazu bunte Nudeln ^{GW,EI} und Zucchini-gemüse Butterkekspudding ^{La} mit Salat	Käsespätzle ^{GW,EI,La} mit Rahmssoße ^{LA,GW} Butterkekspudding ^{La} mit Salat
Freitag 11	Frühlingsrolle ^{GW,EI} dazu Chinagemüse in Süß-Sauer-Soße und Reis Schokopudding ^{LA} mit Salat	Fischfilet ^F an Tomatensoße mit Kartoffele und Spinat Schokopudding ^{LA} mit Salat	Brokkolimedallions ^{GW,EI,LA} an Kräutersoße ^{LA} mit Hörnchennudeln ^{GW,EI} Schokopudding ^{LA} mit Salat
Samstag 12	Schweinebraten ^{GW} mit Bandnudeln ^{GW,EI} und Karotten-/Erbsegemüse Frisches Obst mit Salat	Gemüseeintopf ^{SL} mit Saiten ^{1,2,7} und Brötchen ^{GW,EI} Frisches Obst mit Salat	Gemüseeintopf ^{SL} mit Nudeln ^{GW,EI} und Brötchen ^{GW,EI} Frisches Obst mit Salat
Sonntag 13	Grobe Bratwurst ^{1,2,7} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Sauerkraut Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat	Putenbraten ^{GW} mit Bandnudeln ^{GW,EI} und Brokkoli Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat	Sellerieschnitzel ^{SI,GW} an Waldpilzsoße ^{La,7} mit Teigwaren ^{GW,EI} Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat
Montag 14	Ungarisches gemischtes Gulasch ^{GW} mit Bandnudeln ^{GW,EI} Schoko-Mousse ^{La} mit Salat	Hähnchenbrustfilet ^{LA} dazu Curryreis und Karottengemüse Schoko-Mousse ^{La} mit Salat	Gefüllte Cannelloni mit Ricottakäse ^{GW,LA,EI} und Karottengemüse Schoko-Mousse ^{La} mit Salat
Dienstag 15	Geschmorte Hähnchenkeule ^{GW} mit Paprika-Zwiebel-Soße ^{GW} und Knöpfe ^{GW,EI} Früchtequark ^{LA} mit Salat	Rindergeschnetzeltes ^{GW} dazu Bandnudeln ^{GW,EI} Früchtequark ^{LA} mit Salat	Gebackener Camembert ^{GW,La} mit Preiselbeeren und Reis Früchtequark ^{LA} mit Salat

Okt	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Mittwoch 16	Rahmhackbraten ^{GW,LA,EI} dazu Röstkartoffeln und Bohnengemüse Johannisbeerquark ^{La} mit Salat	Schweinebraten ^{GW} mit Dampfkartoffeln und Kohlrabi Johannisbeerquark ^{La} mit Salat	Obst Michel ^{GW,GG,La,EI} mit Vanillesoße ^{La} Johannisbeerquark ^{La} mit Salat
Donnerstag 17	Rindersauerbraten ^{SE} an Bratensoße ^{GW} mit Spätzle ^{GW,EI} und Kaisergemüse Frisches Obst mit Salat	Schweinegeschnetzeltes dazu Mischgemüse und Bandnudeln ^{GW,EI} Frisches Obst mit Salat	Broccoli-Nuss-Ecke ^{GW,GH,SF,SI,EI} an Kräutersoße ^{La} mit Kartoffele Frisches Obst mit Salat
Freitag 18	Fleischküchle ^{GW,EI} mit Bratensoße ^{GW,SL} und Kartoffelsalat ^{SE} Bananenjoghurt ^{La} mit Salat	Schollenfilet natur ^F an Dillsoße ^{La} mit Reis und Brokkoli Bananenjoghurt ^{La} mit Salat	Nudelauflauf ^{GW,EI,LA} an Kräutersoße ^{La} Bananenjoghurt ^{La} mit Salat
Samstag 19	Gefüllte Kohlroulade ^{Se,La,EI} dazu Kartoffelpüree und Bratensoße ^{GW,SL} Cafecreme ^{La} mit Salat	Weißwurst ^{2,3} mit Kräuterpüree ^{La} und Mischgemüse Cafecreme ^{La} mit Salat	Vollkornspaghetti ^{GW,EI} mit Tomatensoße dazu geriebener Käse ^{La} Cafecreme ^{La} mit Salat
Sonntag 20	Rinderbraten ^{La} mit Bauernspätzle ^{GW,EI} und Karottengemüse Himbeerquark ^{La} mit Salat	Kalbsbraten mit Pilzen ^{La,7} dazu Reis und Mischgemüse Himbeerquark ^{La} mit Salat	Gefüllter Bratling ^{GW,SD} auf Karottengemüse dazu Reis Himbeerquark ^{La} mit Salat
Montag 21	Schweinenackensteak mit Kräuterbutter ^{GW,La} dazu Rahmerbsen ^{La} und Spätzle ^{GW,EI} Birnenquark ^{La} mit Salat	Hackfleischbällchen ^{GW,La,EI} in Champignonsoße ^{GW} mit Kartoffeln und Blumenkohl Birnenquark ^{La} mit Salat	Gefüllte Zucchini ^{GW,La,EI} mit Kartoffele Birnenquark ^{La} mit Salat
Dienstag 22	Truthahnrollbraten ^{GW,SL} an Gemüsesoße ^{GW,SL} mit Bandnudeln ^{GW} Zitronencreme ^{La} mit Salat	Rindfleischragout ^{La} dazu Kräuterreis und Karottengemüse Zitronencreme ^{La} mit Salat	Frische Pfannkuchen ^{La,EI,GW} mit Apfelmus ⁷ und Zimt-Zucker Zitronencreme ^{La} mit Salat
Mittwoch 23	Gefüllte vegetarische Paprika ^{GW,SL} dazu Röstkartoffeln Quarkspeise ^{La} mit Salat	Bunte Nudeln ^{GW,EI} mit Pestogemüsesoße ^{La,SF} Quarkspeise ^{La} mit Salat	Indisches Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Basmatireis Quarkspeise ^{La} mit Salat
Donnerstag 24	Rindergulasch mit Zwiebeln, Pilzen ^{GW} sowie Spätzle ^{GW,EI} und Rahmkohlrabi ^{La} Erdbeercreme ^{La} mit Salat	Schweinegeschnetzeltes ^{GW} mit Reis und Kaisergemüse Erdbeercreme ^{La} mit Salat	Kräuter-Kartoffeln ^{La} an Tomatensoße ^{La} dazu glasierte Karotten Erdbeercreme ^{La} mit Salat
Freitag 25	Paniertes Seelachsfilet ^{F,GW,EI} auf mediteranem Gemüse ^{Se} dazu Reis Vanillequark ^{La} mit Salat	Eierstich ^{EI,La} an Tomatensoße mit Kartoffele Vanillequark ^{La} mit Salat	Süßer Apfelauflauf ^{GW,EI,La} mit Vanillesoße ^{1,5,6,7,Se,EI} Vanillequark ^{La} mit Salat
Samstag 26	Maultaschen ^{La,EI,SL} mit Ei und Kartoffelsalat ^{SL,SF} Banane mit Salat	Oberländer Bratwurst ^{GW,2} mit Püree ^{La} und Karotten-/Erbsengemüse Banane mit Salat	Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{GW,La,EI,SI} mit Würfelpotato und Gemüse Banane mit Salat
Sonntag 27	Kalbsrahmbraten ^{La,EI} dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Karottengemüse Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat	Schweinebraten ^{GW} mit Spätzle ^{GW,EI} und Brokkoli Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat	Sellerieschnitzel ^{EI,GW,SL} an Kräutersoße ^{La} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Karottengemüse Haselnusspudding ^{La,SF} mit Salat
Montag 28	Fleischküchle ^{GW,EI,La} an Bratensoße ^{GW,SL} mit Röstkartoffeln und Bohnen Mandarinenquark ^{La} mit Salat	Rindergulasch ^{GW} dazu Reis und Brokkoli Mandarinenquark ^{La} mit Salat	Gnocchi ^{GW,EI} mit Käsesoße ^{La} und Spinat Mandarinenquark ^{La} mit Salat
Dienstag 29	Linsen ^{GW,SE} mit Spätzle ^{GW,EI} und Saitenwürstchen ^{1,2,7} Apfel-Zimt-Speise ^{La} mit Salat	Gefüllte Putenrolle „Gärtnerin“ ^{La,SI,So,6,7} mit Bandnudeln ^{GW} und Kohlrabi Apfel-Zimt-Speise ^{La} mit Salat	Spaghetti ^{GW} mit Gemüseklopse ^{GW,EI,SL} an Kapernsoße ^{La} dazu Brokkoli Apfel-Zimt-Speise ^{La} mit Salat
Mittwoch 30	Putencurry-Geschnetzeltes ^{La} mit Spätzle ^{GW,EI} und Karottengemüse Sahnecreme ^{La} mit Salat	Hackbraten ^{GW,La,EI} mit Püree ^{La} und Wachsbohnen Sahnecreme ^{La} mit Salat	Käsespätzle ^{La,GW,EI} geschmolzt ^{La} Sahnecreme ^{La} mit Salat
Donnerstag 31	Paniertes Sellerie-Schnitzel ^{GW,EI,SL,SH} mit Röstkartoffeln und Tomatensoße Fruchtjoghurt ^{La} mit Salat	Rahmbraten ^{La,GW,EI} dazu Teigwaren ^{GW} und Mischgemüse Fruchtjoghurt ^{La} mit Salat	Gebackene Pilze ^{GW,EI} mit Kräuterdip und Kartoffelsalat ^{SF} Fruchtjoghurt ^{La} mit Salat

-Änderungen vorbehalten-

Zusatzstoffe: (1) konserviert, (2) mit Phosphat (3) mit Geschmacksverstärker, (4) gewachst,
(5) mit Süßstoff, (6) mit Farbstoff, (7) mit Antioxidationsmittel, (8) geschwefelt

Weitere Informationen laut EU-Lebensmittel VO entnehmen Sie bitte der Anlage 1 Ihrer "Vereinbarung Mobiles Menü"