

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

Speiseplan November

Name, Vorname:

	Nov	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Freitag	01	Frühlingsrolle ^{GW,EI,Se} mit Reis und Chinagemüse ^{SO,SS,GW,6} Früchtequark ^{LA} mit Salat	Schollenfilet ^F natur an Dillsoße ^{LA} dazu Kartoffele und Brokkoligemüse Früchtequark ^{LA} mit Salat	Quarkauflauf mit Kirschen ^{LA,GW,EI} an Schokosoße ^{LA} Früchtequark ^{LA} mit Salat
Samstag	02	Gaißburger Marsch ^{GW,EI} mit Rindfleisch und Brötchen ^{GW} Fruchtcocktail ⁵ mit Salat	Heiße Lyoner ^{1,2,7} dazu Püree ^{LA} und Mischgemüse Fruchtcocktail ⁵ mit Salat	Nudeleintopf ^{GW,EI} mit Gemüseeinlage dazu Vollkornbrötchen ^{GW} Fruchtcocktail ⁵ mit Salat
Sonntag	03	Schweinelendchen „Jägerart“ ^{LA} mit Bauernspätzle ^{GW,EI} und Kaisergemüse Kokoscreme ^{LA} mit Salat	Hähnchenbrustfilet an Kräutersoße ^{LA} dazu Reis und Mischgemüse Kokoscreme ^{LA} mit Salat	Überbackene Kräuterknöpfe ^{LA,EI,GW} mit Sahnesoße ^{LA} Kokoscreme ^{LA} mit Salat
Montag	04	Linsen ^{GW} mit Spätzle ^{GW,EI} und Saitenwürstchen ^{1,2,7} Frisches Obst mit Salat	Gemüsehackbraten ^{GW,EI,SL} mit Kartoffelpüree ^{LA} und Blumenkohl Frisches Obst mit Salat	Chinesisches Reisgericht mit Mangold und Tofu-Frikadellen Frisches Obst mit Salat
Dienstag	05	Schlachtplatte mit Bratwurst ^{1,2,7} Leberwurst ^{1,2,7} Bauch, Püree und Sauerkraut Kirschjoghurt ^{LA} mit Salat	Gekochtes Rindfleisch ^{LA} dazu Kartoffele und Karottenwürfel Kirschjoghurt ^{LA} mit Salat	Blumenkohl-Kartoffelgratin ^{LA} aus dem Ofen mit Kräutersoße ^{LA} Kirschjoghurt ^{LA} mit Salat
Mittwoch	06	Zucchini-Pastinake-Puffer ^{LA,GW,EI} mit Kräuterdip ^{LA} und Reis Birnenquark ^{LA} mit Salat	Grünkernbratlinge ^{GW,EI} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Brokkoli Birnenquark ^{LA} mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} mit einer Lauch-Gemüse-Soße ^{LA} Birnenquark ^{LA} mit Salat
Donnerstag	07	Rinderbraten an Madeirasoße ^{1,7,GW} dazu Spätzle ^{GW,EI} und Rahm-Erbsen ^{LA} Bananenjoghurt ^{LA} mit Salat	Putenbraten mit Vollkornnudeln ^{GW,EI} Bananenjoghurt ^{LA} mit Salat	Nudelauf ^{GW,EI} mit Kräutersoße ^{LA} Bananenjoghurt ^{LA} mit Salat
Freitag	08	Paniertes Schollenfilet ^{F,GW} mit Remouladensoße ^{5,LA} und Kartoffelsalat ^{SE,SF} Schokopudding ^{LA} mit Salat	Eierstich ^{LA} mit Tomatensoße Brokkoli und Kartoffele Schokopudding ^{LA} mit Salat	Quark-Pfannkuchen ^{GW,LA,EI} mit Zwetschgenröster ⁵ Schokopudding ^{LA} mit Salat
Samstag	09	Gefüllte Kohlrrolade ^{SE,LA} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Tomatensoße Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat	Hühnereintopf mit Nudeln ^{GW,EI} und Brötchen ^{GW,EI} Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat	Kürbisragout in Sahnesoße ^{LA,SF} mit Kartoffelpüree ^{LA} und Bohnengemüse Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat
Sonntag	10	Kalbsbraten ^{GW} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Karottengemüse Nusscreme ^{LA,SF} mit Salat	Schweinebraten an Kräutersoße ^{LA} mit Spätzle ^{GW,EI} und Karottengemüse Nusscreme ^{LA,SF} mit Salat	Gemüseschnitzel paniert ^{GW,EI,SE} an Sauce Remoulade ^{5,LA} mit Kartoffelsalat ^{SE} Nusscreme ^{LA,SF} mit Salat
Montag	11	Weißwurst ^{2,7} an Paprikasoße ^{LA} mit Röstkartoffeln und Bohnengemüse Buttermilchdessert ^{LA} mit Salat	Rindergeschnetzeltes ^{GW} dazu Reis und Brokkoli Buttermilchdessert ^{LA} mit Salat	Kichererbsen-Curry ^{LA} mit Tomaten Spinat und Reis Buttermilchdessert ^{LA} mit Salat
Dienstag	12	Paniertes Schnitzel ^{GW,EI,LA} mit Soße ^{GW} Karottengemüse und Spätzle ^{GW,EI} Hausgemachter Käsekuchen ^{GW,EI,LA} mit Salat	Hähnchenschlegel an Kräutersoße ^{LA} mit Bandnudeln ^{GW,EI} und Karottengemüse Hausgemachter Käsekuchen ^{GW,EI,LA} mit Salat	Vegetarisches Pilzragout mit Schupfnudeln Hausgemachter Käsekuchen ^{GW,EI,LA} mit Salat
Mittwoch	13	Schweinebraten ^{GW} dazu Bandnudeln ^{GW,EI} und Wirsinggemüse ^{LA} Karamellpudding ^{LA} mit Salat	Rindergulasch ^{GW} mit Püree ^{LA} und Wachsbrechbohnen Karamellpudding ^{LA} mit Salat	Kartoffeltaschen mit Käsefüllung ^{LA} an Tomatensoße dazu verschiedene Salate ^{LA} Karamellpudding ^{LA} mit Salat
Donnerstag	14	Rindersauerbraten ^{GW} mit Kartoffelknödel ^{GW,LA,EI} Fruchtjoghurt ^{LA} mit Salat	Putengeschnetzeltes ^{LA,GW} dazu Reis und Selleriegemüse Fruchtjoghurt ^{LA} mit Salat	Hausgemachter Milchreis ^{LA} mit Apfelsmus ⁷ Fruchtjoghurt ^{LA} mit Salat
Freitag	15	Schollenfilet ^F paniert ^{EI,GW} dazu Ratatouille Gemüse und Salzkartoffeln Schokopudding ^{LA} mit Salat	Fischfilet natur ^F an Dillsoße ^{LA} mit Bandnudeln ^{GW,EI} und Spinat Schokopudding ^{LA} mit Salat	Rotes Linsencurry ^{SO,SS,SF,SL} dazu Reis und Bohnengemüse Schokopudding ^{LA} mit Salat



Nov	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Samstag 16	Schupfnudelmüsepfanne mit Putenstreifen ^{GW,LA} Ananaskompott mit Salat	Ein Paar Saiten ^{2,3} dazu Kräuterpüree ^{LA} und Mischgemüse Ananaskompott mit Salat	Gemüseintopf ^{GW} dazu Brötchen Ananaskompott mit Salat
Sonntag 17	Rinderbraten an „Jägersoße“ ^{GW,LA} mit Spätzle ^{GW,EI} und Karottengemüse Erdbeerjoghurt ^{LA} mit Salat	Putensteak natur dazu Reis und Kaisergemüse Erdbeerjoghurt ^{LA} mit Salat	Brokkolitaler ^{GW,EI} an Kräutersoße ^{LA} mit Karottengemüse und Teigwaren ^{GW,EI} Erdbeerjoghurt ^{LA} mit Salat
Montag 18	Rinderbraten an Bratensoße ^{GW} dazu Kartoffelrösti ^{GW} und Rotkraut Frisches Obst mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} Bolognese mit Parmesankäse ^{LA} Frisches Obst mit Salat	Überbackener Blumenkohl ^{LA} an Sauce Hollandaise ^{LA,EI} dazu Kartoffele Frisches Obst mit Salat
Dienstag 19	Schäufele ^{1,7} mit Sauerkraut und Kartoffeln Panna Cotta mit Himbeermark ^{LA} mit Salat	Rindergeschnetzeltes ^{GW} dazu Vollkornnudeln ^{GW,EI} Panna Cotta mit Himbeermark ^{LA} mit Salat	Geschmorte Auberginen ^{GW,EI,LA} gefüllt mit Tomate und Esskastanien dazu Reis Panna Cotta mit Himbeermark ^{LA} mit Salat
Mittwoch 20	Kohlrabischnitzel ^{LA,EI,LA} mit Paprikagemüse und Bandnudeln ^{GW,EI} Mandarinenquark ^{LA} mit Salat	Bunte Nudeln ^{GW,EI} an Pestogemüesoße ^{LA,SF} Mandarinenquark ^{LA} mit Salat	Käse-Krustis ^{GW,EI,LA} mit Paprikagemüse und Reis Mandarinenquark ^{LA} mit Salat
Donnerstag 21	Linsen ^{GW,SE} mit Spätzle ^{GW,EI} und Saitenwürstchen ^{1,2,7} Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Gekochtes Rindfleisch ^{So,La} dazu Kartoffele und Brokkoli Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Überbackene Aubergine ^{LA} mit Tomatensoße Paprikagemüse und Reis Quarkspeise ^{LA} mit Salat
Freitag 22	Matjesfilet ^F "Sylter Art" mit Zwiebel-Apfel-Dip ^{LA,EI,Se,1,6,7} und Kartoffele Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat	Eierstich mit Tomatensoße Brokkoli und Reis Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat	Reibekuchen mit Apfelmus ^{LA,EI,GW} Ananasjoghurt ^{LA} mit Salat
Samstag 23	Gefüllte Kohlroulade ^{Se,La,EI} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Tomatensoße Himbeercreme ^{LA} mit Salat	Hühnereintopf mit Nudeln ^{GW,EI} und Brötchen ^{GW} Himbeercreme ^{LA} mit Salat	Vollkornbratling ^{GW,EI,SL} mit Kartoffelpüree ^{LA} und Bohnengemüse Himbeercreme ^{LA} mit Salat
Sonntag 24	Rinderbraten ^{GW} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Karottengemüse Kaffeecreme ^{LA} mit Salat	Schweinefilet an Kräutersoße ^{LA} dazu Spätzle und Karottengemüse Kaffeecreme ^{LA} mit Salat	Nudelaufwurf ^{GW,EI} mit Kräutersoße ^{GW,EI} und Karottengemüse Kaffeecreme ^{LA} mit Salat
Montag 25	Maultaschen ^{GW,EI} mit Specksoße ^{GW} und Kartoffelsalat ^{S,F,SL} Fruchtquark ^{LA} mit Salat	Hackfleischbällchen ^{GW,La,EI} dazu kurze Nudeln ^{GW,EI} und Blumenkohl Fruchtquark ^{LA} mit Salat	Panierte Champignonköpfe ^{GW,EI} mit Soße ^{GW} und Kartoffelsalat ^{SF,SL} Fruchtquark ^{LA} mit Salat
Dienstag 26	Hähnchenschlegel an Paprikasoße ^{GW} mit Bandnudeln ^{GW} Zitronencreme ^{LA,5} mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} mit Gemüsebolognese ^{SL} und Reibekäse ^{LA} Zitronencreme ^{LA,5} mit Salat	Bunter Salatteller ^{LA,3,SL} mit Käse und Ei und Brötchen ^{GW} Zitronencreme ^{LA,5} mit Salat
Mittwoch 27	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch ^{EI,GW,LA} Salzkartoffeln und Kräuterrahmsoße ^{LA,SL} Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Putenbraten auf Gemüesoße ^{LA} dazu Kräuterreis Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Tofu-Frikadelle ^{GW,EI} an Tomatensoße Röstkartoffeln und Bohnengemüse Quarkspeise ^{LA} mit Salat
Donnerstag 28	Schnitzel vom Schwein ^{GW,GH,SF,SI} mit Spätzle, Bratensoße und Karottengemüse Kokoscreme ^{LA} mit Salat	Rindergeschnetzeltes ^{GW} dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Kokoscreme ^{LA} mit Salat	Sellerieschnitzel ^{GW,EI,SI} an Soße ^{LA} dazu Reis Kokoscreme ^{LA} mit Salat
Freitag 29	Paniertes Seelachsfilet ^F mit Remouladen-Soße ^{LA,EI,Se,1,5,7} dazu Kartoffeln Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Rotbarschfilet ^F an Kräutersoße ^{So,La} mit Kartoffele und Brokkoligemüse Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Gnocchi ^{GW,EI} mit mediterranem Gemüse an Tomatensoße dazu Parmesankäse ^{LA} Aprikosenquark ^{LA} mit Salat
Samstag 30	Kalbfleischragout ^{LA} mit Kräuterreis dazu Karottengemüse Banane mit Salat	Heiße Lyoner ^{1,2,7} mit Würfelkartoffeln und gemischtem Gemüse Banane mit Salat	Rote Bete Bratling ^{GW,EI,SL,SS} Fenchelgemüse und Kräuterreis Banane 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"