



Speiseplan

KW 43 19.10.26 – 23.10.26

Montag

Hähnchen-Knusper-Nuggets(a,b,c,g), Kartoffel-Twister(a), Blattsalate
oder

Kürbis-Risotto(b) mit Parmesankäse(b) dazu Karotten-Mango-Salat

Vanillepudding(b) mit Fruchtsauce

Dienstag

veganes Chili sin Carne(a,d) mit Nachos(a,b), Reis und Tex-Mex-Salaten
oder

Pasta(a) mit geröstetem Blumenkohl und Tomaten-Pesto
dazu Schafskäse-Salat(b) mit Avocados und Gemüse

Apfel-Tiramisu(a,b,c,e,f)

Mittwoch

ofenfrische Hackfleisch-Lasagne(Rind)(a,b,c) dazu Blattsalate der Saison
oder

überbackene vegetarische Tomaten-Lasagne(a,b,c)
dazu Tomaten-Mozzarella-Salat(b) mit Pesto-Dressing

Früchte-Joghurt-Shake(b)

Donnerstag

Schupfnudeln-Gnocchi-Pfanne(a,b,c)
mit Tomaten-Käsesauce(b) und Mozzarella(b) überbacken dazu Salate
oder

Kartoffelknödel(a,b,c) mit Gorgonzola-Spinat(b)
dazu Rote Beete-Salat mit Balsamico und Feigen

Milchreis(b) mit Zimtucker

Freitag

Lachs-Nudeln(a,b,c,j) mit Zitronen-Butter-Sauce(b)
dazu Blattsalate mit Dill-Gurken(b)
oder

Lauch-Quiche(a,b,c) mit Bergkäse gebacken
dazu Linsen-Salat mit gebratenem Wurzel-Gemüse und Kräutern

warmer Quark-Auflauf(a,b,c) mit Vanillesauce(b)