

	Menü	Zutaten
MO 06.10.	Kartoffelaufbau mit Möhre, überbacken mit jungem Gouda  	Kartoffelaufbau mit Möhren: 1 17 10 11a
	Rindercevpaci mit Ketchup und Kartoffelrösti, dazu Krautsalat natur	Hausgemachte Rindercevpaci: 13 20 11a Ketchup: Krautsalat: 20 Kartoffelrösti*: 10
DI 07.10.	Kartoffeltasche auf Djuvetschvollkornreis (Tomate, Erbse, Paprika) 	Kartoffeltasche*: 17 5 Vollkornreis Duvec Art: 17 11a
	Hähnchenbrust auf Djuvetschreis 	Hähnchenbrust: Djuvec Reis: 11a
MI 08.10.	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln  	Rührei: 13 17 11a Kartoffeln: Rahmspinat: 4 17
	Dessert: Karamellpudding - 	Karamell-Pudding: 4 17
	Bolognesesauce vom Rind mit Gabelspaghetti 	Rinder-Bolognese: 11a Gabelspaghetti: 11a
DO 09.10.	Kichererbsencurry verfeinert mit Kokosnussmilch, dazu Vollkornreis und Blattsalat mit Joghurt-Dressing  	Kichererbsencurry: 19 20 11a Blattsalat mit Joghurtdressing: 17 Vollkornreis:
	Putengulasch mit Rotkohl und Mini-Kartoffelknödeln	Putengulasch: 11a Rotkohl: 5 2 5 2 Mini-Kartoffelknödel*: 4
FR 10.10.	One-Pot-Lasagne mit Penne Nudeln, Rinderhackfleisch & Béchamel-Käse-Sauce, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	One-Pot-Lasagne mit Rinderhackfleisch: 1 17 11a Blattsalat mit Joghurtdressing: 17
	Bio Vollkornpenne mit Tomatengemüsesauce (Erbse, Möhre)   	Bio Vollkornpenne: 11a 11b 11c 11d Bio Tomatensauce mit Gemüse: 11a