

Speiseplan November 2018



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
29.10. - 02.11.				Gemüsefrikadellen ^(G,E) mit Soße und buntem BIO-Reis, Bananenquark ^(M)	Hähnchengeschnetzeltes mit Champignonrahmsoße ^(M) und Kartoffeln, Salat mit Mais
05.11. - 09.11.	BIO-Nudeln ^(G) mit Gemüsesoße, Erdbeerjoghurt ^(M)	Gnocchi ^(G) mit Tomatensoße, Karottensalat	Rindermaultaschen ^(G, E, Se) in der Brühe ^(Se) mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Vanillepudding mit Kirschen ^(M)	Blumenkohlgemüse ^(M) mit Kartoffelwedges, Apfelmus	Hokifilet ^(F) auf Lauchgemüse ^(M) mit BIO-Reis, Rohkost
12.11. - 16.11.	BIO-Fusilli ^(G) mit Tomaten-Basilikumsoße und Käse ^(M) , Pflaumenkompott	Herbstliche Gemüse ^(Se) mit Kartoffeln, Fruchtgelee	Knuspriges Fischfilet ^(F, G) mit Champignongemüse ^(M) und Reis, Karottensalat	Karotten-Kartoffeleintopf ^(M) mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Obst	Rindergulasch mit Rotkohl und Stampfkartoffeln, Salat mit Kräutersoße
19.11. - 23.11.	Seelachsfilet ^(F) mit Rahmwirsing ^(M) und Bulgur ^(G) , Apfelmus	Karotten-Erbsengemüse mit Kartoffelgratin ^(M) Rohkost	Lieblingessenstag: Kürbissuppe ^(M) mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Himbeerquark ^(M)	BIO-Nudeln ^(G) mit Brokkolisauce ^(M) , Grießschnitten mit Zucker und Zimt ^(M, G)	Ragu Bolognese ^(Se) mit Polenta, Gurkensalat
26.11. - 30.11.	BIO-Makkaroni ^(G) mit Thunfischsoße ^(F) , Bananenquark ^(M)	Gemüsesuppe mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Rote Grütze mit Vanillesoße ^(M)	Kartoffel-Brokkoliauflauf ^(E, M) mit Käse ^(M) überbacken, Rohkost	Geflügelwürstchengulasch* ^(S, M, SF, Se) mit BIO-Nudeln ^(G) , Spekulatiusjoghurt ^(M, G)	Semmelknödel ^(G, E) mit Pilzrahmsoße ^(M) , Rohkost

Kontaktdaten: karotte und erbbe – Katharina Pattberg – Triebstraße 19 – 60388 Frankfurt am Main – Tel. 06109 205126

– www.karotteunderbse.de - info@karotteunderbse.de - Umsatzsteuer-Nr.: 013 860 64519

G= Gluten Weizen, M= Milch, E= Eier, F= Fisch, S= Soja, Se= Sellerie, SF= Senf, L= Lupine, Su= Sulfite, Schwefeldioxid

