

	Montag, 01.10.	Dienstag, 02.10.	Mittwoch, 03.10.	Donnerstag, 04.10.	Freitag, 05.10.
Hauptgerichte	Rahm-Gemüse mit Cahmpignons, dazu Semmelknödel	Vegi-Tortellini mit Basilikum-Tomatensoße und Salat	Tag der deutschen Einheit	Kürbis-Ingwersuppe, dazu Vollwertiges und Vanillecreme mit Zwetschgen	Paniertes Fischfilet aus nachhaltiger Fischerei an Dill-Sahnesoße, dazu Reis Veggies: Gemüsebratlinge
					
	Obst	Obst			Obst
	Montag, 08.10.	Dienstag, 09.10.	Mittwoch, 10.10.	Donnerstag, 11.10.	Freitag, 12.10.
Hauptgerichte	Schupfnudeln mit Apfelmus dazu Zimt-Zucker	Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Rindfleischbällchen, dazu Vollwertiges und Pudding Veggies: Vegibällchen	Rahm-Blumenkohl dazu Ofen-Kartoffeln und Salat	Pasta Pomodoro, dazu Reibekäse und Salat	Hähnchen-Gemüse-Geschnetzeltes mit Reis Veggies: Gemüse-Geschnetzeltes
					
	Rohkost		Obst	Obst	Obst
	Montag, 15.10.	Dienstag, 16.10.	Mittwoch, 17.10.	Donnerstag, 18.10.	Freitag, 19.10.
Hauptgerichte	Kürbiscurry mit Reis	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Ofenkartoffeln und cremigem Karottensalat Veggies: Haferbratling	Kohlrabicremesuppe Vollwertiges und Nachtisch	Rinderfrikadelle aus artgerechter Tierhaltung mit Dinkelknöpfe und Thymiansauce Gemüsepuffer	Farfalle mit leichter Gorgonzolasoße und buntem Salat
					
	Obst	Obst		Obst	Obst
	Montag, 22.10.	Dienstag, 23.10.	Mittwoch, 24.10.	Donnerstag, 25.10.	Freitag, 26.10.
Hauptgerichte	Dampfnudeln mit Vanillesoße	Kohlrabi-Karottenragout mit Dampfkartoffeln	Spaghetti Bolognese vom Rind, dazu Reibekäse und Salat Veggies: Pomodoro	Vegetarischer demeter Kürbis-Ravioli-Eintopf mit Wurzelgemüse, dazu Schokopudding	Fischstäbchen aus nachhaltiger Fischerei an Honig-Senfsoße, dazu Reis Veggies: Gemüseragout
					
	Rohkost	Obst	Obst		Obst
	Montag, 29.10. Herbstferien	Dienstag, 30.10. Herbstferien	Mittwoch, 31.10. Herbstferien		
Hauptgerichte	Dinkelpfannkuchen mit Karotten-Wirsing Gemüse	Herbstliche Kartoffel-Maronensuppe, Vollwertiges und Nachtisch	Pasta mit Rote Linsen-Kürbisbolognese dazu Salat		
					
	Obst		Obst		