

Speiseplan vom 03.10 bis 04.11.2022 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 56 87 48
www.vitalelunchbox.de

Montag, 03.10.	Dienstag, 04.10.	Mittwoch, 05.10.	Donnerstag, 06.10.	Freitag, 07.10.
Feiertag	Karotten-Ingwer Süppchen mit Vollwertigem und Milchreis als Nachtisch	Veggie-Tortellini an Tomaten-Basilikum- Sauce, dazu Salat	Herbstliches Rindfleisch- Gemüseragout dazu Spätzle Veggies: Gemüseragout	Hähnchenschnitzel paniert an Zitronen- Kartoffeln Veggies: Veggie Schnitzel
	 Ankel/Roggen	 Hartweizen	 Weizen	 Weizen
Montag, 10.10.	Dienstag, 11.10.	Mittwoch, 12.10.	Donnerstag, 13.10.	Freitag, 14.10.
Frikassee vom Huhn mit Wurzelgemüse dazu Reis Veggies: Gemüseragout	Ofenkartoffeln, Kräuterquark und Gemüsesalat	Gemüsecreme-Suppe mit feinen Rindfleischbällchen dazu Vollwertiges und Nachtisch	Pasta Pomodoro dazu Salat	Kaiserschmarrn mit Apfelmus Zimt und Zucker
		 Weizen	 Hartweizen	 Weizen
Montag, 17.10.	Dienstag, 18.10.	Mittwoch, 19.10.	Donnerstag, 20.10.	Freitag, 21.10.
Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe	Rindfleischbällchen in Bratenjus dazu Spätzle	Ravioli mit Tomaten- Mozzarella-Füllung an Tomatensauce dazu Salat	Kürbis-Creme-Suppe dazu Vollwertiges und als Nachtisch Schokopudding	Hähnchen- Gemüsecurry "Thai Art" dazu Reis Veggies: Thai- Gemüseragout
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Weizen	
Montag, 24.10.	Dienstag, 25.10.	Mittwoch, 26.10.	Donnerstag, 27.10.	Freitag, 28.10.
Semmelknödel an herbstlichem Wurzelgemüse- Ragout	Geflügelbällchen in Thymiansauce dazu Spätzle Veggies: Gemüsebällchen in Thymiansauce	Penne an Tomaten- Oreganosauce dazu Salat	Kartoffel-Lauchsuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch	Hähnchenschnitzel natur gebraten an Bratenjus dazu Langkornreis Veggies: Veggie Schnitzel
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Weizen und Roggen	 Soja
Montag, 31.10.	Dienstag, 01.11.	Mittwoch, 02.11.	Donnerstag, 03.11.	Freitag, 04.11.
Brokkoli- Karottenragout dazu Bio-Spätzle	Feiertag	Kräuter-Cremesuppe dazu Vollwertiges und als Nachtisch Schokopudding	Spaghetti an Bolognese vom Rind dazu Reibekäse und Salat Veggies: Veggie- Bolognese	Fischstäbchen dazu Rahmkartoffeln Veggies: Gemüsebratling
 Weizen		 Ankel/Roggen	 Hartweizen	