

**Speiseplan vom 02.10. bis 03.11.2023 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 56 87 48**  
**DE-ÖKO-007**  
**www.vitalelunchbox.de**

Montag, 02.10.	Dienstag, 03.10.	Mittwoch, 04.10.	Donnerstag, 05.10.	Freitag, 06.10.
Pfannkuchen dazu Apfelmus, Zimt und Zucker	Tag der Deutschen Einheit	Gemüsebällchen oder Hähnchenschnitzel paniert  dazu Kartoffel-Gurkensalat	Ravioli Pomodoro mit Tomaten- Mozzarellafüllung  dazu Salat	Kürbissüppchen dazu Vollwertiges und Schokopudding
 Weizen		 Hartweizen	 Hartweizen	 Weizen/Roggen
Montag, 09.10.	Dienstag, 10.10.	Mittwoch, 11.10.	Donnerstag, 12.10.	Freitag, 13.10.
Gemüsefrikasse/ Hühnerfrikasse mit Champignons dazu Reis	Karotten-Ingwersuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch	Spaghetti an Tomaten-Basilikumsauce Salat und Reibekäse	Ofenkartoffeln, Kräuterquark und Herbst Salat	Rinderbällchen / Sojabällchen an Thymian Rahmkartoffeln
	 Weizen Dinkel	 Hartweizen		 Soja/Weizen
Montag, 16.10.	Dienstag, 17.10.	Mittwoch, 18.10.	Donnerstag, 19.10.	Freitag, 20.10.
Wurzelgemüse-Ragout dazu Reis	Hähnchenbrustfilet / Veggie-Schnitzel paniert dazu Zitronen-Rahm- Kartoffeln	Penne an Tomaten-Gemüse- Sauce dazu Salat	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Gemüseragout mit oder ohne Hackfleisch vom Rind dazu Spätzle
	 Soja	 Hartweizen	 Weizen	 Weizen
Montag, 23.10.	Dienstag, 24.10.	Mittwoch, 25.10.	Donnerstag, 26.10.	Freitag, 27.10.
Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe	Indischcurry mit Kichererbsen, Cocos und Ingwer dazu Reis mit oder ohne Hähnchen	Vegane Tortellini an Tomaten-Basilikumsauce dazu Salat	Linsen mit Wurzelgemüse der Saison dazu Spätzle	Fischfilet/ Veggie-Schnitzel Gemüsebratling dazu Ofenkartoffeln und Zitronendip
 Weizen		 Hartweizen		 Weizen
Montag, 30.10.	Dienstag, 31.10.	Mittwoch, 01.11.	Donnerstag, 02.11.	Freitag, 03.11.
Thai Curry mit Ingwer dazu Reis mit oder ohne Hähnchenbrust	Chili sin Carne/ Con Carne vom Rind dazu Rosmarinkartoffeln	Allerheiligen	Pasta an Käsesahnesauce und Salat	Linsensuppe mit buntem Gemüse der Saison  dazu Vollwertiges und Nachtisch
			 Hartweizen	 Dinkel/Roggen