

Speiseplan November 2019



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
28.10. - 01.11.					Gemüsefrikadellen ^(G,E) mit Tomatensoße und Reis, Rohkost
04.11. - 08.11.	Nudeln ^(G) mit Gemüsesoße, Erdbeerjoghurt ^(M)	Erbsen-Maisgemüse mit Kartoffelwedges, Apfelmus	Rindermaultaschen ^(G, E, Se) in der Brühe ^(Se) mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Rohkost	Gnocchi ^(E) mit Tomatensoße, Schokopudding ^(M)	Hokifilet ^(F) mit Schmorgurken ^(M) und Reis, Salat mit Kräutersoße
11.11. - 15.11.	Fusilli ^(G) mit Tomaten-Basilikumsoße und Käse ^(M) , Pflaumenkompott	Herbstliche Gemüse ^(Se) mit Kartoffeln, Fruchtjoghurt ^(M)	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
18.11. - 22.11.	Seelachsfilet ^(F) mit Rahmwirsing ^(M) und Bulgur ^(G) , Apfelmus	Karotten-Erbsengemüse mit Kartoffelgratin ^(M) Himbeerquark	Lieblingessenstag: Kürbissuppe ^(M) mit selbstgebackenem Brot ^(G) , Rohkost	Nudeln ^(G) mit Brokkolissoße ^(M) , Grießbrei mit Zucker und Zimt ^(M, G)	Ragu Bolognese ^(Se) mit Polenta, Gurkensalat
25.11. - 29.11.	Makkaroni ^(G) mit Thunfischsoße ^(F) , Bananenquark ^(M)	Rotes Linsencurry mit Kokosmilch ^(Se) und Duftreis, Rote Grütze mit Vanillesoße ^(M)	Kartoffelwedges mit Bohnengemüse, Rohkost	Geflügelwürstchen-gulasch* mit Buchweizen, Spekulatiusjoghurt ^(M, G)	Semmelknödel ^(G, E) mit Pilzrahmsoße ^(M) , Rohkost

Kontaktdaten: karotte und erbse – 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

