

# Dein Essenplan für den Monat September

03.10. - 28.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

03.10.  
-  
07.10.2022

Feiertag:  
Tag der deutschen  
Einheit

Nudeln (a) "Arrabiata"  
  
Ananaskompott (2)

Schnitzel (a) mit  
Gemüse und  
Salzkartoffeln (3,5)  
  
Joghurt (g)

Kartoffelpuffer (c) mit  
Apfelmus (3,9)  
  
Pudding (g)

Erseneintopf mit  
Wiener (2,5)  
  
Apfel

10.10.  
-  
14.10.2022

Nudeln (a) mit  
Wurstgulasch (2,3,8,j)  
  
Pfirsichkompott

Putenrollbraten (i) mit  
Buttererbsen (1,3,8,a,f)  
und Salzkartoffeln (3,5)  
  
Banane

Grießbrei (a,g) mit  
Pflaumensoße  
  
Quarkspeise (g)

Frikadelle (a,d) mit Reis  
und Dillsoße (a,g)  
  
Apfelmus (3,9) mit  
Vanillesoße (11)

Gemüseintopf (a) mit  
Fleischeinlage und  
Brötchen (a)  
  
Pudding (g)

17.10.  
-  
21.10.2022

Chili con carne (a,f,i)  
mit Reis  
  
Apfel

Eierpatties (2,3,8) mit  
Gemüse und Püree  
(3,5)  
  
Birnenkompott

Paprikageschnetzeltes  
mit Salzkartoffeln (3,5)  
  
Pudding (g)

Hefeklöße (a,c,g) mit  
Kirschen  
  
Joghurt (g)

Linseneintopf (2,3,l,i)  
mit Brötchen (a)  
  
Fruchtgrütze

24.10.  
-  
28.10.2022

Nudeln (a,1) mit  
Tomate-Mozzarella-  
Soße (g)  
  
Quarkspeise (g,1)

Seelachsfilet (a,d) mit  
Gemüse und Reis  
  
Birne

Fleischkäse (2,3,8) mit  
Blumenkohl und  
Salzkartoffeln (3,5)  
  
Rote Grütze (1)

Gulasch mit Rotkohl  
(2,9) Salzkartoffeln (3,5)  
  
Pflaumenkompott

Vegetarische  
Spätzlepfanne mit  
Gemüse und Käsesoße  
(a,g)  
  
Cocktailfrüchte

