

Dein Essenplan für den Monat November

31.10. - 02.12.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
31.10. - 04.11.2022	Feiertag	Ferien	Ferien	Kürbis-Hack-Pfanne mit Reis Quarkspeise (g,1)	Gemüse-Fisch-Pfanne (b,d) mit Salzkartoffeln (3,5) Birnen
07.11. - 11.11.2022	Bunte Spiralnudeln (a) mit Gemüsebolognese (2,5) Joghurt (1,2,3,g)	Eierragout (a,c,g) mit Salzkartoffeln (3,5) Pflaumenkompott	Königsberger Klopse (a,c) mit Salzkartoffeln (3,5) Rote Bete	Quarkkeulchen mit Apfelmus (2,3,g) Quarkspeise (g,1)	Hühnernudeltopf (a) mit Brötchen (a) Pudding (g)
14.11. - 18.11.2022	Mettbällchen (a,c,g,i) in einer fruchtiger Gemüse-Tomatensoße (a,2,5) Apfelsaft	Hähnchenkeule (2,3,4) mit Gemüse und Salzkartoffeln (3,5) Banane	Eierpfannkuchen (a,c,g) mit Apfelmus (2,3,g) Cocktailfrüchte	Seelachsfilet (a,d) mit Petersiliensoße (g) und Reis Bunter Salat	Möhren-Hack-Eintopf (i) mit Brötchen (a) Vanilliejoghurt (g)
21.11. - 25.11.2022	Jägerschnitzel mit Gemüsesoße und Reis Pfirsichkompott	Hühnerfrikassee (g) mit Salzkartoffeln (3,5) Birnen	Senfei (a,j) mit Salzkartoffeln (3,5) Bohnensalat	Soljanka mit Brötchen (a) Quarkspeise (g,1)	Nudel-Gemüse-Auflauf (g) mit Käse überbacken (g) Götterspeise
28.11. - 02.12.2022	Spaghetti (a) Bolognese (g) Joghurt (1,2,3,g)	Rührei (c,g) mit Spinat und Kartoffelpüree (a) Kirschen	Kohleintopf mit Wiener (2,5) Pudding (g)	Kasslerbraten (2,3,a,f,i) mit Buttergemüse Salzkartoffeln (3,5) Apfel	Bratwurst (2,3,8) mit Gemüse und Salzkartoffeln (3,5) Ananaskompott (2)

