

## Speiseplan November 2023



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.10. - 03.11.			Ricotta-Spinat Tortellini ( <sub>GW, M</sub> ) mit Tomatensoße, Karottensalat	Seelachscurry ( <sub>F</sub> ) mit Kokosmilch und Reis, Salat mit Kräutersoße	Linseneintopf mit Geflügelwürstchen* ( <sub>M</sub> , <sub>SF, SE</sub> ) und selbstgebackenem Brot ( <sub>GW</sub> ), Joghurt ( <sub>M</sub> )
06.11. - 10.11.	Spaghetti ( <sub>GW</sub> ) mit Tomaten- Basilikumsoße und Käse ( <sub>M</sub> ), Rohkost	Herbstliche Gemüse ( <sub>Se</sub> ) mit Kartoffelbrei ( <sub>M</sub> ), Obst	Knuspriges Fischfilet ( <sub>F, GW</sub> ) mit Fingermöhrchen und Reis, Krautsalat	Karotten- Kartoffeleintopf mit selbstgebackenem Brot ( <sub>GW</sub> ), Joghurt ( <sub>M</sub> )	Rindergulasch mit Rotkohl und Nudeln ( <sub>GW</sub> ), Salat mit Kräutersoße
13.11. - 17.11.	Nudeln ( <sub>GW</sub> ) mit BrokkolisöÙe ( <sub>M</sub> ), Tomatensalat	Couscous ( <sub>GW</sub> ) mit Fischragu ( <sub>F</sub> ), Obst	Karotten-Erbsengemüse mit Kartoffelgratin ( <sub>M</sub> ) Kohlrabisalat	Ragu Bolognese ( <sub>Se</sub> ) mit Polenta, Salat mit SenfsoÙe ( <sub>SF</sub> )	<b>Lieblingessenstag:</b> Kürbissuppe mit selbstgebackenem Brot ( <sub>GW</sub> ), Joghurt ( <sub>M</sub> )
20.11. - 24.11.	Makkaroni ( <sub>GW</sub> ) mit ThunfischsoÙe ( <sub>F</sub> ), Krautsalat	Rotes Linsencurry mit Kokosmilch ( <sub>Se</sub> ) und Duftreis, Obst	Kartoffelwedges mit Bohngengemüse, Salat mit Mais	Geflügelwürstchen- gulasch* ( <sub>M, SF, SE</sub> ) mit Bulgur ( <sub>GW</sub> ), Karottensalat	Kartoffelsuppe ( <sub>M</sub> ) mit selbstgebackenem Brot ( <sub>GW</sub> ), Joghurt ( <sub>M</sub> )
27.11. - 01.12.	Fusilli ( <sub>GW</sub> ) mit KürbissoÙe ( <sub>M</sub> ), Obst	Rindfleischbällchen mit RahmsoÙe ( <sub>M</sub> ) und Stampfkartoffeln, Krautsalat	Bulgur ( <sub>GW</sub> ) mit GemüesoÙe, Salat mit KräutersoÙe	Knusprige Seelachsfilets ( <sub>F, GW</sub> ) mit Karotten -Maisgemüse und Reis, Kohlrabisalat	

Kontaktdaten: karotte und erbse – Katharina Pattberg – Triebstraße 19 – 60388 Frankfurt am Main – Tel. 06109 205126

– [www.karotteunderbse.de](http://www.karotteunderbse.de) - [info@karotteunderbse.de](mailto:info@karotteunderbse.de) - Umsatzsteuer-Nr.: DE27524448

GW= Gluten Weizen, M= Milch, E= Eier, F= Fisch, S= Soja, Se= Sellerie, SF= Senf, L= Lupine, Su= Sulfite, Schwefeldioxid

\* mit Konservierungsstoff, Phosphat

