

Speiseplan November 2023



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.10. - 03.11.			Ricotta-Spinat Tortellini (_{GW, M}) mit Tomatensoße, Karottensalat	Gemüsecurry mit Kokosmilch und Reis, Salat mit Kräutersoße	Linseneintopf mit Räuchertofu (_{S, GW}) und selbstgebackenem Brot (_{GW}), Obst
06.11. - 10.11.	Spaghetti (_{GW}) mit Tomaten- Basilikumsoße und Käse (_M), Rohkost	Herbstliche Gemüse (_{Se}) mit Kartoffelbrei (_M), Obst	Gemüsefrikadellen (_{GW, E}) mit Fingermöhren und Reis, Krautsalat	Karotten- Kartoffeleintopf mit selbstgebackenem Brot (_{GW}), Obst	Gemüsegulasch mit Rotkohl und Nudeln (_{GW}), Salat mit Kräutersoße
13.11. - 17.11.	Nudeln (_{GW}) mit BrokkolisöÙe (_M), Tomatensalat	Couscous (_{GW}) mit Gemüseragu, Obst	Karotten-Erbsengemüse mit Kartoffelgratin (_M) Kohlrabisalat	Veggie Ragu Bolognese (_{Se}) mit Polenta, Salat mit SenfsoÙe (_{SF})	Lieblingessenstag: Kübbissuppe mit selbstgebackenem Brot (_{GW}), Obst
20.11. - 24.11.	Makkaroni (_{GW}) mit TomatensoÙe, Krautsalat	Rotes Linsencurry mit Kokosmilch (_{Se}) und Duftreis, Obst	Kartoffelwedges mit Bohngengemüse, Salat mit Mais	Paprikagulasch (_M) mit Bulgur (_{GW}), Karottensalat	Kartoffelsuppe (_M) mit selbstgebackenem Brot (_{GW}), Obst
27.11. - 01.12.	Fusilli (_{GW}) mit KübbissoÙe (_M), Obst	Gemüsebällchen (_E) mit RahmsöÙe (_M) und Stampfkartoffeln, Krautsalat	Bulgur (_{GW}) mit GemüsesöÙe, Salat mit KräutersöÙe	Knuspriger Tofu (_{S, GW}) mit Karotten -Maisgemüse und Reis, Kohlrabisalat	

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

– www.karotteunderbse.de - 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

