



**Speiseplan für Oktober 2024 für Kunden von Essen auf Räder. Bitte kreuzen Sie ihr Wunschmenü an.
Haben Sie Fragen? Unter der Rufnummer 09281 / 160299-0 sind Sie mit dem Küchenteam verbunden.**

.....
Name des Kunden

Datum	Menü 1	Menü 2
Dienstag 01.10.2024	Geflügelfrikadelle (a1-5/b/c/m) mit Soße (a1/b/k/1) und Rahmwirsing (a1/b/k) dazu Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)	Kartoffel – Gemüseauflauf(b/c/k) mit Kaisergemüse, Kräutersoße(a1/b/k) Fruchtjoghurt (b)
Mittwoch 02.10.2024	Seehechtfilet (a1-5/d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b/k) dazu Kartoffelpüree (5/b) Obst	Milchreis(b) mit Zimt- Zuckermischung und Fruchtsoße (1) Obst
Donnerstag 03.10.2024	Leberknödel (c/k/a1-5) mit Soße (a1/k/1/b) und Sauerkraut (k/1/2/5/9/a1-5) dazu Kartoffelpüree (5/b) Salat (2/9)	Gemüselasagne (a1-5/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Petersiliensoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Freitag 04.10.2024	Gebackenes Schollenfilet (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/m/k/1/9) dazu Kartoffelpüree (5/b) Wackelpeter Kirsch mit Vanillesoße (1/b)	Nudeln (a1-5/c) mit Thunfisch (d) in Tomatensoße (a1/k/b) Wackelpeter Kirsch (1) mit Vanillesoße (1/b)
Samstag 05.10.2024	Kartoffelsuppe mit Fleischwurst vom Schwein (2/3/5/9/b/k) Ananaskompott (9)	Karotteneintopf (k) mit Kartoffelwürfeln Kräutern Ananaskompott (9)
Sonntag 06.10.2024	Rinderroulade (1/2/5/9/m) in Schmorsoße (a1/b/m/k/1/9) mit Apfelrotkohl (2/3/5/k) und Kloß(a1-5/2/5) Obst	Schweinebraten (m/1/9) mit Soße (a1/b/k/1) und Kaisergemüse (a1/b) dazu Kloß (a1-5/2/5) Obst
Montag 07.10.2024	Quarkkeulchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5) Obst	Lasagne Bolognese (a1-5/b/c/k) mit Rindfleisch und Tomatensoße (a1/k/b) Obst
Dienstag 08.10.2024	Bunter Nudelaufbau (a1-5/b/c/k) mit Kaisergemüse, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/b/k) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)	Geflügelklopse (a1-5/c/b/m) Kräutersoße (a1/b/k), Fingermöhren (a1/b/k) Reis (k) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)
Mittwoch 09.10.2024	Kaiserschmarrn (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b)	Fischfrikadelle (a1/b/m/d) mit Dillsoße (a1/b/m/k/1/9) Kaisergemüse (a1/b/k) und Kartoffelpüree (5/b)
Donnerstag 10.10.2024	Eierragout mit Gemüse in Senfsoße (a1/b/m/k/1/9) dazu Kartoffeln Salat (2/9)	Krautroulade mit Hackfleisch (k/m) gefüllt, Bratensoße (a1/b/k/1) und Salzkartoffeln Salat (2/9)
Freitag 11.10.2024	Nudeln (a1-5/c) mit Tomaten- Sahnesoße (a1/b/k) und Broccoli Schokopudding, Vanillesoße (b)	Marinierter Hering (b/d/1/2/9) mit Gurke, Apfel und Zwiebel, dazu Salzkartoffeln Schokopudding, Vanillesoße (b)
Samstag 12.10.2024	Kohlrabieintopf (k/b) mit Karotten- Kartoffelstückchen und frischen Kräutern Birnenkompott (9)	Weißer Bohneneintopf (k) mit Bauchfleisch vom Schwein (2/5) und Kartoffelwürfeln Birnenkompott (9)
Sonntag 13.10.2024	Rindergeschnetzeltes Stroganoff mit Gewürzgurke und Roter Bete (9/a1/b/k/m/1), dazu Knödel (a1-5/2/5) Obst	Minihaxe vom Schwein (c) mit Bratensoße(a1/1/k/b) Sauerkraut(a1-5/2/3/5/k) und Kloß (a1-5/2/5) Obst
Montag 14.10.2024	Linsen- Bolognese (a1-5/f/m) mit Bunten Nudeln (a1-5/f/m) Obst	Pilzragout (a1/b/o) mit Serviertknödel (a1-5/b/c) Obst
Dienstag 15.10.2024	Vegetarischer Tortellini Auflauf (a1-5/b/c/f) mit Juliengemüse und Sahnesoße (a1/b/k) mit Tomatenwürfel Bananenjoghurt (b)	Deftiges Rindergulasch (a1/b) mit Makkaroni (a1-5/c) Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 16.10.2024	Chilli sin Carne (a1/f/m) (Tomaten, Mais, Kidneybohnen) dazu Brötchen (a1/a3) Obst	Apfelmilchreis (b/o) mit Zimt- Zuckermischung und Erdbeerfruchtsoße (1) Obst

Datum	Menü 1	Menü 2
Donnerstag 17.10.2024	Gebratene China- Nudelpfanne (a1-5/c/k) mit Chinagemüse und Ei (c) Salat (2/9)	Käse- Laucheintopf mit Hackfleisch vom Rind (1/b/a1) mit Kartoffelwürfel dazu Brötchen (a1/a3) Salat (2/9)
Freitag 18.10.2024	Spinatstrudel mit Ricotta (a1-5/b/c) und Curryrahmsoße (a1/b) Erdbeerpudding mit Vanillesoße (b)	Gedünstetes Kabeljaufilet (d) mit Kresse Senfsoße (a1/b/m/k/o/1/9) dazu Salzkartoffeln Erdbeerpudding mit Vanillesoße (b)
Samstag 19.10.2024	Graupen- Gemüseintopf (k) mit Kartoffelwürfel und Petersilie Birnenkompott (9)	Gelber Erbseneintopf mit Fleischwurst (2/5/b/k) Birnenkompott (9)
Sonntag 20.10.2024	Bauernroulade (a1-5) (Schweinehackfleischrolle) mit Möhrengemüse (a1/b) und Kloß (a1-5/2/5) Obst	Wilderer Topf (a1/b) mit Preiselbeeren mit Apfelrotkohl (2/3/5/k) und Kloß (a1-5/2/5) Obst
Montag 21.10.2024	Butternudeln (a1-5/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k) Obst	Putenschnitzel paniert (a1-5) Bratensoße (a1/k/1), Erbsen (a1/b/k) und Kartoffeln Obst
Dienstag 22.10.2024	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln Kirschjoghurt (b)	Nudeln (a1-5/c) mit Soße Cabonara art (a1/k/1/b) mit Putenschinken Kirschjoghurt (b)
Mittwoch 23.10.2024	Grießbrei (a1/b) mit Zimt- Zuckermischung und Apfelmus (5) Obst	Kalbsgulasch (a1/k/b/1), dazu Broccoli (a1/b/k) und Reis Obst
Donnerstag 24.10.2024	Rührei (b/c/k) mit Rahmspinat (a1/b/k) und Salzkartoffeln Salat (2/9)	Currywurst (17/9/a1/m/1/k) vom Schwein mit Kartoffel- Röstzwiebelpüree (5/b/a1) Salat (2/9)
Freitag 25.10.2024	Spaghetti (a1/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/k) und Reibekäse (b) Rote Grütze mit Vanillesoße (1/b)	Seelachs Toscana paniert (a1/d/m), mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Petersilienkartoffeln Rote Grütze mit Vanillesoße (1/b)
Samstag 26.10.2024	Kartoffelsuppe (5/b/k) mit Gemüse Fruchtcocktail (9)	Linseneintopf (k) mit Rauchfleisch (2/5) vom Schwein Fruchtcocktail (9)
Sonntag 27.10.2024	Gebackene Hähnchenkeule mit Soße (a1/k/1/b) und Kaisergemüse (a1/b/k) dazu Kloß (a1-5/2/5) Obst	Sauerbraten mit Soße (a1/1/b/k), Apfelrotkohl (2/3/5/k) und Kloß (a1-5/2/5) Obst
Montag 28.10.2024	Farfalle (a1-5/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b/k) Obst	Bratwurst vom Schwein mit brauner Soße (a1/b/k/1), Sauerkraut (a1-5/k/2/5) und Kartoffeln Obst
Dienstag 29.10.2024	2x Gebackene Frühlingsrolle (a1-5/c/f) auf fruchtiger Kokos- Currysauce (b/k) Mangojoghurt (b)	Rinderhacksteak mit Feta Gemüsefüllung (a1-5/b/c), Paprika- streifensoße (a1/b/k) Reis Mangojoghurt (b)
Mittwoch 30.10.2024	Mini-Germknödel (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b)	Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1-5/d), Dillsoße (a1/b/1/9/k/m) Kartoffelpüree(5/b)
Donnerstag 31.10.2024	Spinatlasagne (a1-5/b) mit cremiger Kürbissoße (a1/b/k) Salat (2/9)	Putenbrust mit Geflügelsoße (a1/b/k/1), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k) Salat (2/9)

Empfehlung für eine Nachhaltige Ernährung.

Änderungen vorbehalten!

Achtung: Wir bitten um Rückgabe des Speiseplanes bis zum 25.sten des Vormonats. Jede Ab-, Zu- oder Umbestellung am Liefertag in der AWO Großküche unter Tel.: 09281 / 160299-0 bis 8.30 Uhr möglich. Bei Abbestellung nach 8.30 Uhr des Liefertages wird der volle Essenspreis berechnet.