









# ESSENSANGEBOTE

Dienstag 12.10.2021

## Vegetarisches Menü

Würzige Ofenkartoffeln   
Tomatenhummus, Zucchini und Rucola (2, m)   
Quarkspeise mit Waldbeerensauce (g) 

## Fleisch/ Fisch Menü







Hähnchenbrust mit Mangold und Hirtenkäse überbacken (a, g)   
Geflügelsauce   
Kaiserschoten-Möhrengemüse   
Schupfnudeln (g)   
Quarkspeise mit Waldbeerensauce (g) 

Donnerstag 14.10.2021

## Vegetarisches Menü

Wok-Gemüse-Reispfanne (f, m, h)   
mit Mungosprossen  
Red Thaidip   
Veganer Nougatpudding (f, h) 

## Fleisch/ Fisch Menü

Köttbullar mit Rahmsauce (g)    
Preiselbeeren   
Bio-Kartoffelpüree (g)   
Gemischte Blattsalat mit Joghurtdressing (g, j)   
Nougatpudding (f, h) 

Guten Appetit wünscht das Mmmmm...Team