


















Speiseplan von 01.10.2015 bis 30.10.2015 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 53 85 15  
www.vitalelunchbox.de  
h\_fayazpour@yahoo.de



	MONTAG 28.09		DIENSTAG 29.09.		MITTWOCH 30.09.		DONNERSTAG 01.10.		FREITAG 02.10.	
Hauptgerichte	Hähnchengyros dazu Nanbrot und Gemüse-Krautsalat		Käsespätzle dazu Salat		Bunte Gemüsepfanne an Kartoffel- Rahmblättchen		Frikassee vom Huhn dazu Reis und Salat		Dampfnudeln dazu Kartoffelsuppe und Nachtisch	
	Obst		Nachtisch		Obst		Nachtisch		Obst	
	MONTAG 05.10.		DIENSTAG 06.10.		MITTWOCH 07.10.		DONNERSTAG 08.10.		FREITAG 09.10.	
Hauptgerichte	Bulgur-Pfanne mit buntem Gemüse an Tomatenrahmsauce und Salat		Hähnchenragout mit Wurzelgemüse dazu Reis und Salat		Kürbiscremesuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch		Spaghetti Pomodoro dazu Reibekäse und Salat		Fischstäbchen aus Nachhaltiger Züchtung dazu Ofenkartoffeln und Dip	
	Obst		Obst				Obst		Obst	

	MONTAG 12.10.	DIENSTAG 13.10.	MITTWOCH 14.10.	DONNERSTAG 15.10.	FREITAG 16.10.
Hauptgerichte	<b>Bifteki vom Rind an Thymianjus dazu Pasta und Salat</b>	<b>Kartoffelsuppe mit Broccoli- Röschen-Einlage dazu Vollwertiges und Nachtisch</b>	<b>Puten-Schinkennudeln mit Lauch und Karotten dazu Salat</b>	<b>Kartäuser Klöße mit Vanillesauce und Pflaumenkompott</b>	<b>Kartoffel-Zucchini-Auflauf dazu Karottensalat</b>
					
	<b>Obst</b>		<b>Obst</b>	<b>Nachtisch</b>	<b>Obst</b>
	MONTAG 19.10.	DIENSTAG 20.10.	MITTWOCH 21.10.	DONNERSTAG 22.10.	FREITAG 23.10.
Hauptgerichte	<b>Pasta Venezia mit Spinat-Käsesauce</b>	<b>Gulasch von Rind aus artgerechter Tierhaltung dazu Eierspätzle und Salat</b>	<b>Kartoffel-Kohlrabi-Rahmblättchen dazu Rohkostsalat</b>	<b>Gemüsecremesuppe dazu vollwertiges und Nachtisch</b>	<b>Fischragout aus nachhaltiger Züchtung mit buntem Gemüse an Zitronensauce dazu Kräuterreis und Salat</b>
					
	<b>Obst</b>	<b>Nachtisch</b>	<b>Obst</b>		<b>Obst</b>
	MONTAG 26.10.	DIENSTAG 27.10.	MITTWOCH 28.10.	DONNERSTAG 29.10.	FREITAG 30.10.
Hauptgerichte	<b>Maispfannkuchen an Chili con Carne dazu Salat</b>	<b>Kartoffel-Klößchen an Gemüse-Pilzragout</b>	<b>Linsen, Spätzle und Rindswurstchen aus artgerechter Tierhaltung</b>	<b>Vegi-Tortellini an Basilikumrahm dazu Salat</b>	<b>Flädlesuppe mit Geflügelbällchen dazu Vollwertiges und Nachtisch</b>
					
	<b>Obst</b>	<b>Nachtisch</b>	<b>Obst</b>	<b>Nachtisch</b>	