














Speiseplan vom 02.10.2017 bis 31.10.2017 Vitale LunchboxgmbH 0721 91538515
www.vitalelunchbox.de



	Montag, 02.10.	Dienstag, 03.10.	Mittwoch, 04.10.	Donnerstag, 05.10.	Freitag, 06.10.2017
Hauptgerichte	Herbstliches Gemüsecurry dazu Langkornreis	Tag der Deutschen Einheit	Kartoffel-Kürbis-Auflauf dazu Salat	Ravioli mit Gemüsefüllung an Tomaten-Basilikumsugo und Salat	Kartoffel-Hähncheneintopf mit Wurzelgemüse dazu Vollwertiges und Nachtisch
	Obst		Nachtisch	Obst	
	Montag, 09.10.	Dienstag, 10.10.	Mittwoch, 11.10.	Donnerstag, 12.10.	Freitag, 13.10.
Hauptgerichte	Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Paprika dazu Reis	Rindergulasch aus artgerechter Tierhaltung dazu Dinkelspätzle und Salat	Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe und Nachtisch	Pasta an Basilikum-Käsesauce und Salat	Fischstäbchen aus nachhaltiger Fischerei dazu Ofenkartoffeln und Karottensalat
	Obst	Obst		Obst	Nachtisch

	Montag, 16.10.	Dienstag, 17.10.	Mittwoch, 18.10.	Donnerstag, 19.10.	Freitag, 20.10.
Hauptgerichte	Kürbiscremesuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch	Champignons- Gemüseragout dazu Semmelknödel	Hähnchenbrustfilet naturegebraten an Rahmsauce mit buntem Gemüsereis dazu Salat	Tortellini pomodoro dazu Reibekäse und Salat	Frikadelle vom Rind aus artgerechter Tierhaltung dazu Rahmkartoffeln
					
	Obst statt Nachtisch	Obst	Nachtisch	Obst	Nachtisch
	Montag, 23.10.	Dienstag, 24.10.	Mittwoch, 25.10.	Donnerstag, 26.10.	Freitag, 27.10.
Hauptgerichte	Pizza und Salat	Schupfnudeln mit Apfelmus dazu Zimt und Zucker	Spaghetti Bolognese vom Rind aus artgerechter Tierhaltung dazu Reibekäse und Salat	Gemüsecremesuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch	Fischfilet aus nachhaltiger Fischerei dazu Reis und Dillsauce
					
	Nachtisch	Obst	Obst	Obst statt Nachtisch	Nachtisch

	Montag, 30.10. Herbstferien		Dienstag, 31.10. Herbstferien						
Hauptgerichte	Bunte Gemüsepfanne dazu Bratkartoffeln und Bechamelsauce		Reformationstag						
									
	Obst								