

# Speiseplan Oktober 2020



Datum	Menü 1	Menü 2 (vegetarisch)	Für alle
Donnerstag, 1.10.	Fischfrikadelle (1,2,5,7), Bio Kartoffelstampf, Aubergine Zucchini Paprikagemüse in Soße (3,7); frische Rohkost	Kichererbsencurry mit Tofu (3,4,7), Leinsamenbrot (1); frische Rohkost	Mangojoghurt (3)
Freitag, 2.10.	Kürbiseintopf mit Bio Kartoffeln (3,7); frische Rohkost	Gemüse Reispfanne mit Kräutersoße (1,3,7); frische Rohkost	Frisches Obst
Montag, 5.10.	Bio Spaghetti mit Fleischwurstwürfeln in Tomatensoße (1,7); frisches Knabbergemüse	Schwenkkartoffeln (Bio) mit Champignons und Sesam (7,10), Tzatziki (3); frisches Knabbergemüse	Frisches Obst
Dienstag, 6.10.	Couscouspfanne (Bio) mit Zucchini Möhren und Kurkumasoße (1,3,7); frisches Knabbergemüse	Bohnensuppe (grüne, weiße und Kidneybohnen) mit Bio Kartoffeln (7), Brot mit Sonnenblumenkernen (1); frisches Knabbergemüse	Beerenjoghurt (3)
Mittwoch, 7.10.	Rinderragout in Meerrettichsoße mit Gemüsestreifen (1,3,7); Bio Kartoffeln	Linsentaler (1,2,7) mit Quark (3) und Leinöl	Weißkohl Apfel Möhren Salat mit Sesamdressing (10)
Donnerstag, 8.10.	Seelachs (1,5) in Zitronensoße (3,7), bunter Bio Reis mit Erbsen, Paprika (7); frische Rohkost	Bio Nudeln mit Gemüseragout und Reibekäse (1,3,7); frische Rohkost	Vanillepudding (3)
Freitag, 9.10.	Eintopf aus Bio Kartoffeln mit zweierlei Linsen, ein Klecks saure Sahne (3,7), Vollkornbrot (1); frisches Knabbergemüse	Brokkoli Möhren Auflauf mit Hirse Kruste (2,3,7); frisches Knabbergemüse	Frisches Obst
Montag, 12.10.	Bio Farfalle mit Tomaten Auberginen Soße (1,7), Reibekäse (3); frische Rohkost	Nur Menü 1 (Ferien)	Frisches Obst
Dienstag, 13.10.	Rinderbulette (1,2,7), Bio Kartoffeln, grüne Bohnen in Soße (1,3,7); frische Rohkost	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Falafelbällchen (1,2,7)	Pfirsichkompott
Mittwoch, 14.10.	Bulgursuppe mit Möhren, Petersilienwurzel und Creme fraiche (1,3,7); Eierkuchen (1,2,3), Vanillesoße (3); frisches Knabbergemüse	Nur Menü 1 (Ferien)	Müsli Joghurt mit Agaven Dicksaft (1,3)
Donnerstag, 15.10.	Wildlachsfilet (1,2,5,7), Kartoffelgratin (Bio Kartoffeln) (3)	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Gemüsebratling (1,2,7)	Bunter Blattsalat mit Orangendressing
Freitag, 16.10.	Indische Hühnersuppe (7) mit Kokosmilch und Bio Reis, Vollkornbrot (1) mit Sonnenblumenkernen; frische Rohkost	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Gemüsemix (7) mit Kokosmilch und Bio Reis	Frisches Obst
Montag, 19.10.	Bio Penne mit Kürbis Tomaten Ricotta Bolognese (1,3,7); frisches Knabbergemüse	Nur Menü 1 (Ferien)	Frisches Obst
Dienstag, 20.10.	Weißkohl Rinderhackfleisch Pfanne (7), Bio Kartoffeln; frische Rohkost	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Weißkohl Sojahack Pfanne (4,7)	Stracciatellajoghurt (3)
Mittwoch, 21.10.	Spinat Nudel Auflauf mit Lachsstücken (1,2,3,5,7), fruchtige Tomatensoße (7); frische Rohkost	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Spinat Nudel Auflauf (1,2,3,7)	Frisches Obst
Donnerstag, 22.10.	Eier in Senfsoße (2,3,7,8) mit Bio Kartoffeln; frisches Knabbergemüse	Nur Menü 1 (Ferien)	Karamellpudding (3)
Freitag, 23.10.	Wirsingintopf mit Bio Kartoffeln und Rindfleischwürfeln (7); Vollkornbrot (1), frisches Knabbergemüse	Nur Menü 1 (Ferien) / Vegetarische Alternative: Wirsingintopf mit Bio Kartoffeln und Sojawurstchen (4,7)	Frisches Obst
Montag, 26.10.	Bio Makkaroni mit Paprika Tomaten Möhren und milder Gorgonzolasoße (1,3,7); frische Rohkost	Brokkoli Bio Kartoffel Pfanne (7), Käsesoße (3,7); frische Rohkost	Frisches Obst
Dienstag, 27.10.	Blumenkohlcremesuppe (3,7); süße Bio Hirsespeise (3); frisches Knabbergemüse	Zucchini cremesuppe (3,7); Bio Vollkorn Grießbrei (1,3); frisches Knabbergemüse	Kirschkompott
Mittwoch, 28.10.	Hähnchenschnitzel (1), Bratensoße (7), Bio Kartoffeln; Rotkohl (7); frische Rohkost	Bio Farfalle, Thymian Paprika Soße (1,3,7); frische Rohkost	Frisches Obst
Donnerstag, 29.10.	Seelachs mit Popperpanade (5,7), Gemüsepaprika Soße (3,7), Bio Reis	Grünkernbulette (1,2,7), Bio Kartoffeln, Rotkohl (7)	Rote Beete Apfel Rohkost
Freitag, 30.10.	Steckrübeneintopf mit Möhren und Bio Kartoffeln (7), Putenfleischeinlage, Brötchen (1); frisches Knabbergemüse	Asiatischer Gemüse Reis (Bio) Topf mit Kokosmilchsoße (7); frisches Knabbergemüse	Frisches Obst

1 Gluten, 2 Ei, 3 Milch (Laktose), 4 Soja, 5 Fisch, 6 Erdnüsse, 7 Sellerie, 8 Senf, 9 Krebstiere, 10 Sesam, 11 Nüsse, 12 Schwefeldioxid & Sulfite, 13 Lupine, 14 Weichtiere



Geflügel













Fisch

**Die Übersetzungen des Speiseplans  
dienen ausschließlich der Information.**

**Verbindlich ist einzig die  
deutschsprachige Version.**

تاريخ	القائمة 1	القائمة 2 (نباتي)	لجميع
الخميس 1 أكتوبر	 كعك السمك (1،2،5،7) ، بطاطس عضوية مهروسة ، باذنجان ، كوسة ، فلفل حلو في الصلصة (3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	كاري الحمص مع التوفو (3،4،7) ، خبز بذور الكتان (1) ؛ الخضار النيئة الطازجة	(3) زيادي المانجو
الجمعة 2 أكتوبر	يخنة البقطين مع البطاطا العضوية (3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	مقلاة أرز نباتية مع صلصة أعشاب (1،3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	فاكهة طازجة
الاثنين 5 أكتوبر	 إسباجيتي عضوية مع مكعبات سحج في صلصة الطماطم (1،7) ؛ الخضار الطازجة	البطاطس المقلية (العضوية) مع الفطر والسمسم (7،10) ، ترانزيكي (3) ؛ الخضار الطازجة	فاكهة طازجة
الثلاثاء 6 أكتوبر	مقلاة الكسكس (عضوية) مع جزر الكوسة وصلصة الكركم (1،3،7) ؛ الخضار الطازجة	حساء الفاصوليا (الفاصوليا الخضراء ، البيضاء والفاصوليا) مع البطاطا العضوية (7) ، الخبز مع بذور عباد الشمس (1) ؛ الخضار الطازجة	(3) زيادي ييري
الأربعاء 7 أكتوبر	 لحم البقر في صلصة الفجل مع شرائح الخضار (1،3،7) ؛ بطاطس عضوية	مع كوارك (3) وزيت بذور الكتان (1،2،7) Linsentaler	سلطة الكرنب الأبيض والتفاح (10) والجزر مع صلصة السمسم
الخميس 8 أكتوبر	 بولاك (1،5) في صلصة الليمون (3،7) ، أرز عضوي ملون مع البازلاء ، بابريكا (7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	المعكرونة العضوية مع الخسرة النباتية والجبن المبشور (1،3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	(3) بودينج الفانيليا
الجمعة 9 أكتوبر	يخنة من البطاطس العضوية مع نوعين من العدس ، قليل من القشدة الحامضة (3،7) ، خبز الحبوب الكاملة ؛ الخضار الطازجة (1)	طاجن جزر البروكلي مع قشرة الدخن (2،3،7) ؛ الخضار الطازجة	فاكهة طازجة
الاثنين 12 أكتوبر	فرفالي عضوي مع صلصة طماطم باذنجان (1،7) ، جبن مبشور (3) ؛ الخضار النيئة الطازجة	القائمة 1 فقط (العطل)	فاكهة طازجة
الثلاثاء 13 أكتوبر	 كعك البقر (1،2،7) ، البطاطس العضوية ، الفاصوليا الخضراء في الصلصة (1،3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	(1،2،7) القائمة 1 فقط (أيام العطل) / البديل النباتي: كرات الفلافل	الخوخ
الأربعاء 14 أكتوبر	حساء البرغل بالجزر وجذر البقدونس والقشدة الطازجة (1،3،7) ؛ الفطائر (1،2،3) ، صلصة الفانيليا (3) ؛ الخضار الطازجة	القائمة 1 فقط (العطل)	(1،3) زيادي موسلي مع شراب الصبار
الخميس 15 أكتوبر	 (3) أصابع سمك السلمون البري (1،2،5،7) ، غراتان البطاطس (بطاطس عضوية)	(1،2،7) القائمة الوحيدة 1 (العطلات) / البديل النباتي: فطيرة الخضار	خس ملون مع صلصة برتقال
الجمعة 16 أكتوبر	 حساء الدجاج الهندي (7) مع حليب جوز الهند والأرز العضوي ، خبز الحبوب الكاملة (1) مع بذور عباد الشمس ؛ الخضار النيئة الطازجة	القائمة 1 فقط (أيام العطل) / البديل النباتي: خليط الخضار (7) مع حليب جوز الهند والأرز العضوي	فاكهة طازجة
الاثنين 19 أكتوبر	بيبي عضوي مع بولونيز طماطم ريكوتا (1،3،7) ؛ الخضار الطازجة	القائمة 1 فقط (العطل)	فاكهة طازجة
الثلاثاء 20 أكتوبر	 مقلاة لحم بقر مفروم ملفوف أبيض (7) ، بطاطس عضوية ؛ الخضار النيئة الطازجة	(4،7) القائمة 1 فقط (أيام العطل) / البديل النباتي: مقلاة الملفوف الأبيض والصويا المفروم	(3) زيادي ستراشياتيلا
الأربعاء 21 أكتوبر	 طاجن نودلز السبانخ مع قطع السلمون (1،2،3،5،7) ، صلصة الطماطم بالفواكه (7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	(7 ، 3 ، 2 ، 1) القائمة 1 فقط (أيام العطل) / البديل النباتي: طبق المعكرونة بالسبانخ	فاكهة طازجة
الخميس 22/10	بيض في صلصة الخردل (2،3،7،8) مع البطاطا العضوية ؛ الخضار الطازجة	القائمة 1 فقط (العطل)	(3) بودنغ الكراميل
الجمعة 23 أكتوبر	 (1) يخنة ملفوف سافوي مع البطاطس العضوية ومكعبات اللحم البقري (7) ؛ خبز الحبوب الكاملة والخضروات الطازجة	(4،7) القائمة 1 فقط (أيام العطل) / البديل النباتي: مرق ملفوف سافوي مع البطاطس العضوية ونقانق الصويا	فاكهة طازجة
الاثنين 26 أكتوبر	المعكرونة العضوية بالفلفل والطماطم والجزر وصلصة جورجونزولا الخفيفة (1،3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	مقلاة بطاطس عضوية من البروكلي (7) ، صلصة الجبن (3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	فاكهة طازجة
الثلاثاء 27 أكتوبر	شورية كريمة القرنبيط (3،7) ؛ طبق الدخن العضوي الحلو (3) ؛ الخضار الطازجة	حساء كريمة الكوسة (3،7) ؛ سميد كامل عضوي (1،3) ؛ الخضار الطازجة	كوميوت الكرز
الأربعاء 28 أكتوبر	 شنيترل دجاج (1) ، مرق (7) ، بطاطا عضوية ؛ الملفوف الأحمر (7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	فرفالي عضوي ، صلصة الفلفل الحلو بالزعر (1،3،7) ؛ الخضار النيئة الطازجة	فاكهة طازجة
الخميس 29 أكتوبر	 بولاك مع خبز البوبر (5،7) ، صلصة الفلفل الحلو (3،7) ، أرز عضوي	(7) كعك الحنطة الخضراء (1،2،7) ، البطاطس العضوية ، الملفوف الأحمر	جذر الشمندر مع الخضار النيئة
الجمعة 30 أكتوبر	 يخنة الفت مع الجزر والبطاطا العضوية (7) ، لحم الديك الرومي ، لفات (1) ؛ الخضار الطازجة	أرز نباتي آسيوي (عضوي) مع صلصة حليب جوز الهند (7) ؛ الخضار الطازجة	فاكهة طازجة

Дата	Меню 1	Меню 2 (вегетарианское)	Для всех
Четверг, 1 октября	 Рыбные котлеты (1,2,5,7), органическое картофельное пюре, баклажаны, кабачки, перец в соусе (3,7); свежие сырые овощи	Карри из нута с тофу (3,4,7), льняной хлеб (1); свежие сырые овощи	Йогурт манго (3)
Пятница, 2 октября	Тыквенное рагу с органическим картофелем (3,7); свежие сырые овощи	Овощной рис с соусом из зелени (1,3,7); свежие сырые овощи	Свежие фрукты
Понедельник, 5 октября	 Органические спагетти с кубиками колбасы в томатном соусе (1,7); свежие закуски овощи	Жареный картофель (органический) с грибами и кунжутом (7,10), цацики (3); свежие закуски овощи	Свежие фрукты
Вторник, 6 октября	Кускус (органический) с цуккини, морковью и соусом из куркумы (1,3,7); свежие закуски овощи	Фасолевый суп (зеленая, белая и фасоль) с органическим картофелем (7), хлеб с семечками (1); свежие закуски овощи	Ягодный йогурт (3)
Среда, 7 октября	 Рагу из говядины в соусе из хрена с овощными полосками (1,3,7); Органический картофель	Линсенталер (1,2,7) с творогом (3) и льняным маслом	Салат из белокачанной капусты, яблок и моркови с лимонной заправкой (10)
Четверг, 8 октября	 Минтай (1,5) в лимонном соусе (3,7), красочный органический рис с горошком, перец (7); свежие сырые овощи	Органическая паста с овощным рагу и тертым сыром (1,3,7); свежие сырые овощи	Ванильный пудинг (3)
Пятница, 9 октября	Рагу из органического картофеля с двумя видами чечевицы, ложка сметаны (3,7), цельнозерновой хлеб (1); свежие закуски овощи	Запеканка из брокколи и моркови с пшениной корочкой (2,3,7); свежие закуски овощи	Свежие фрукты
Понедельник, 12 октября	Organic Farfalle с томатным соусом из баклажанов (1,7), тертым сыром (3); свежие сырые овощи	Только меню 1 (праздники)	Свежие фрукты
Вторник, 13 октября	 Булочки с говядиной (1,2,7), органический картофель, стручковая фасоль в соусе (1,3,7); свежие сырые овощи	Только меню 1 (праздники) / вегетарианская альтернатива: шарики фалафеля (1,2,7)	персиккомпот
Среда, 14 октября	Булгур суп с морковью, корнем петрушки и крем-фреш (1,3,7); Блины (1,2,3), ванильный соус (3); свежие закуски овощи	Только меню 1 (праздники)	Йогурт-мюсли с сиропом агавы (1.3)
Четверг, 15 октября	 Рыбные палочки из дикого лосося (1,2,5,7), картофельная запеканка (органический картофель) (3)	Только меню 1 (праздники) / вегетарианская альтернатива: овощная котлета (1,2,7)	Красочный салат с апельсиновой заправкой
Пятница, 16 октября	 Индийский куриный суп (7) с кокосовым молоком и органическим рисом, цельнозерновой хлеб (1) с семечками; свежие сырые овощи	Только меню 1 (праздники) / вегетарианская альтернатива: овощная смесь (7) с кокосовым молоком и органическим рисом	Свежие фрукты
Понедельник, 19 октября	Органический пенне с тыквенными томатами и рикоттой болоньезе (1,3,7); свежие закуски овощи	Только меню 1 (праздники)	Свежие фрукты
20 октября, вторник	 Скворода с фаршем из белокачанной капусты (7), органический картофель; свежие сырые овощи	Только меню 1 (праздники) / Вегетарианская альтернатива: Соевый фарш из белокачанной капусты (4,7)	Йогурт Stracciatella (3)
Среда, 21 октября	 Запеканка из шпината и лапши с кусочками лосося (1,2,3,5,7), фруктовый томатный соус (7); свежие сырые овощи	Только меню 1 (праздники) / Вегетарианская альтернатива: запеканка из шпината и лапши (1,2,3,7)	Свежие фрукты
Четверг, 22.10	Яйца в горчичном соусе (2,3,7,8) с органическим картофелем; свежие закуски овощи	Только меню 1 (праздники)	Карамельный пудинг (3)
Пятница, 23 октября	 Тушеная савойская капуста с органическим картофелем и кубиками говядины (7); Цельнозерновой хлеб (1), свежие овощи	Только меню 1 (праздники) / вегетарианская альтернатива: рагу из савойской капусты с органическим картофелем и соевыми колбасами (4,7)	Свежие фрукты
Понедельник, 26 октября	Органические макароны с перцем, помидорами, морковью и нежным соусом Горгонзола (1,3,7); свежие сырые овощи	Скворода из органического картофеля с брокколи (7), сырный соус (3,7); свежие сырые овощи	Свежие фрукты
Вторник, 27 октября	Крем-суп из цветной капусты (3,7); блюдо из сладкого органического пшена (3); свежие закуски овощи	Крем-суп из кабачков (3,7); Органическая манная крупа из непросеянной муки (1.3); свежие закуски овощи	Компот вишневый
28 октября, среда	 Куриный шницель (1), соус (7), органический картофель; Краснокачанная капуста (7); свежие сырые овощи	Organic Farfalle, соус тимьяно-паприка (1,3,7); свежие сырые овощи	Свежие фрукты
Четверг, 29 октября	 Минтай с попперской панировкой (5,7), соусом из сладкого перца (3,7), органическим рисом	Булочки из зеленой полбы (1,2,7), органический картофель, красная капуста (7)	Свекла, яблоки, сырые овощи
Пятница, 30 октября	 Тушеная репа с морковью и органическим картофелем (7), мясо индейки, роллы (1); свежие закуски овощи	Азиатский овощной рис (органический) с кокосовым молочным соусом (7); свежие закуски овощи	Свежие фрукты

tarih	Menü 1	Menü 2 (vejetaryen)	Hepsi için
1 Ekim Perşembe	 Balık keklere (1,2,5,7), organik patates püresi, patlıcan, kabak, soslu dolmalık biber (3,7); taze çiğ sebzeler	Tofu (3,4,7) ile nohut köri, keten tohumu ekmeği (1); taze çiğ sebzeler	Mango yoğurt (3)
2 Ekim Cuma	Organik patatesli kabak yahnisi (3,7); taze çiğ sebzeler	Ot soslu sebzeli pirinç tavası (1,3,7); taze çiğ sebzeler	Taze meyve
5 Ekim Pazartesi	 Domates soslu sosis küplü organik spagetti (1,7); taze atıştırmalık sebzeler	Mantarlı ve susamlı tavada kızartılmış patates (organik) (7,10), cacık (3); taze atıştırmalık sebzeler	Taze meyve
6 Ekim Salı	Kabak havuç ve zerdeçal soslu (1,3,7) kuskus tavası (organik); taze atıştırmalık sebzeler	Organik patatesli fasulye çorbası (yeşil, beyaz ve barbunya fasulyesi) (7), ayçiçeği çekirdekli ekmeği (1); taze atıştırmalık sebzeler	Berry Yoğurt (3)
7 Ekim Çarşamba	 Sebze şeritli yaban turpu soslu dana yahnisi (1,3,7); Organik patates	Linsentaler (1,2,7), kuark (3) ve keten tohumu yağı ile	Susam soslu beyaz lahana elma havuç salatası (10)
8 Ekim Perşembe	 Limon soslu (3,7) pollack (1,5), bezelyeli renkli organik pirinç, kırmızı biber (7); taze çiğ sebzeler	Sebze yahnisi ve rendelenmiş peynirli organik makarna (1,3,7); taze çiğ sebzeler	Vanilyalı muhallebi (3)
9 Ekim Cuma	Organik patatesten yapılmış iki çeşit mercimek, bir parça ekşi krema (3,7), tam tahıllı ekmeği (1); taze atıştırmalık sebzeler	Darı kabuklu brokoli havuç güveci (2,3,7); taze atıştırmalık sebzeler	Taze meyve
12 Ekim Pazartesi	Domates patlıcan soslu organik Farfalle (1,7), rendelenmiş peynir (3); taze çiğ sebzeler	Yalnızca Menü 1 (Tatiller)	Taze meyve
13 Ekim Salı	 Dana çörekler (1,2,7), organik patates, soslu yeşil fasulye (1,3,7); taze çiğ sebzeler	Yalnızca Menü 1 (tatiller) / vejetaryen alternatif: falafel topları (1,2,7)	şeftali kompostosu
14 Ekim Çarşamba	Havuçlu, maydanoz kökü ve kremalı bulgur çorbası (1,3,7); Krep (1,2,3), vanilya sosu (3); taze atıştırmalık sebzeler	Yalnızca Menü 1 (Tatiller)	Agav şuruplu müsli yoğurt (1,3)
15 Ekim Perşembe	 Yabani somon balığı çubukları (1,2,5,7), patates graten (organik patates) (3)	Yalnızca menü 1 (tatiller) / vejetaryen alternatif: sebzeli köfte (1,2,7)	Portakal soslu renkli marul
16 Ekim Cuma	 Hindistan cevizi sütü ve organik pirinç ile Hint tavuk çorbası (7), tam tahıllı ekmeği (1) ayçiçeği çekirdeği; taze çiğ sebzeler	Yalnızca Menü 1 (tatiller) / vejetaryen alternatif: Hindistan cevizi sütü ve organik pirinç ile sebze karışımı (7)	Taze meyve
19 Ekim Pazartesi	Balkabağı domates ricotta bolonezli organik penne (1,3,7); taze atıştırmalık sebzeler	Yalnızca Menü 1 (Tatiller)	Taze meyve
20 Ekim Salı	 Beyaz lahana kıyılmış dana tavası (7), organik patatesler; taze çiğ sebzeler	Yalnızca Menü 1 (tatiller) / Vejetaryen alternatif: Beyaz lahana soya kıyma tavası (4,7)	Stracciatella yoğurt (3)
21 Ekim Çarşamba	 Somon parçaları (1,2,3,5,7), meyveli domates sosu (7) ile ispanaklı erişte güveci; taze çiğ sebzeler	Yalnızca Menü 1 (tatiller) / Vejetaryen alternatif: Ispanaklı erişte güveci (1,2,3,7)	Taze meyve
22 Ekim Perşembe	Organik patatesli hardal soslu (2,3,7,8) yumurtalar; taze atıştırmalık sebzeler	Yalnızca Menü 1 (Tatiller)	Karamelli puding (3)
23 Ekim Cuma	 Savoy lahana yahnisi organik patates ve dana eti küpleri (7); Tam tahıllı ekmeği (1), taze doğranmış sebzeler	Yalnızca menü 1 (tatil) / vejetaryen alternatif: Organik patates ve soya soslu Savoy lahana güveci (4,7)	Taze meyve
26 Ekim Pazartesi	Biber, domates, havuç ve hafif gorgonzola soslu organik makarna (1,3,7); taze çiğ sebzeler	Brokoli organik patates tavası (7), peynir sosu (3,7); taze çiğ sebzeler	Taze meyve
27 Ekim Salı	Kremalı Karnabahar Çorbası (3,7); tatlı organik darı tabağı (3); taze atıştırmalık sebzeler	Kabak kremalı çorba (3,7); Organik kepekli irmik (1,3); taze atıştırmalık sebzeler	Kiraz kompostosu
28 Ekim Çarşamba	 Tavuk şnitzel (1), sos (7), organik patates; Kırmızı lahana (7); taze çiğ sebzeler	Organik Farfalle, Kekik Biber Sosu (1,3,7); taze çiğ sebzeler	Taze meyve
29 Ekim Perşembe	 Popper ekmeği pollack (5,7), tatlı biber sosu (3,7), organik pirinç	Yeşil çörekler (1,2,7), organik patates, kırmızı lahana (7)	Pancar elma çiğ sebzeler
30 Ekim Cuma	 Havuçlu ve organik patatesli şalgam yahnisi (7), hindi eti, küçük ekmeği (1); taze atıştırmalık sebzeler	Hindistan cevizi sütü soslu Asya sebze pirinci (organik) tencere (7); taze atıştırmalık sebzeler	Taze meyve

# Menu October 2020



Date	Menu 1	Menu 2 (vegetarian)	For all
Thursday, Oct 1st	Fish cakes (1,2,5,7), organic mashed potatoes, aubergine, courgette, bell pepper in sauce (3,7); fresh raw vegetables	Chickpea curry with tofu (3,4,7), flaxseed bread (1); fresh raw vegetables	Mango yogurt (3)
Friday, Oct 2nd	Pumpkin stew with organic potatoes (3,7); fresh raw vegetables	Vegetable rice pan with herb sauce (1,3,7); fresh raw vegetables	Fresh fruit
Monday, Oct 5th	Organic spaghetti with sausage cubes in tomato sauce (1,7); fresh snack vegetables	Pan-fried potatoes (organic) with mushrooms and sesame (7,10), tzatziki (3); fresh snack vegetables	Fresh fruit
Tuesday, Oct 6th	Couscous pan (organic) with zucchini carrots and turmeric sauce (1,3,7); fresh snack vegetables	Bean soup (green, white and kidney beans) with organic potatoes (7), bread with sunflower seeds (1); fresh snack vegetables	Berry Yogurt (3)
Wednesday, Oct 7th	Beef ragout in horseradish sauce with vegetable strips (1,3,7); Organic potatoes	Linsentaler (1,2,7) with quark (3) and linseed oil	white cabbage apple carrot salad with sesame dressing (1,2)
Thursday, Oct 8th	Pollack (1.5) in lemon sauce (3,7), colorful organic rice with peas, paprika (7); fresh raw vegetables	Organic pasta with vegetable ragout and grated cheese (1,3,7); fresh raw vegetables	Vanilla pudding (3)
Friday, Oct 9th	Stew made of organic potatoes with two kinds of lentils, a dollop of sour cream (3,7), whole grain bread (1); fresh snack vegetables	Broccoli carrot casserole with millet crust (2,3,7); fresh snack vegetables	Fresh fruit
Monday, Oct 12th	Organic Farfalle with tomato aubergine sauce (1,7), grated cheese (3); fresh raw vegetables	Menu 1 only (Holidays)	Fresh fruit
Tuesday, Oct 13th	Beef buns (1,2,7), organic potatoes, green beans in sauce (1,3,7); fresh raw vegetables	Menu 1 only (holidays) / vegetarian alternative: falafel balls (1,2,7)	peachcompote
Wednesday, Oct 14th	Bulgur soup with carrots, parsley root and creme fraiche (1,3,7); Pancakes (1,2,3), vanilla sauce (3); fresh snack vegetables	Menu 1 only (Holidays)	Muesli yogurt with agave syrup (1,3)
Thursday, Oct 15th	Wild salmon fish sticks (1,2,5,7), potato gratin (organic potatoes) (3)	Only menu 1 (holidays) / vegetarian alternative: vegetable patty (1,2,7)	Colorful lettuce with orange dressing
Friday, Oct 16th	Indian chicken soup (7) with coconut milk and organic rice, whole grain bread (1) with sunflower seeds; fresh raw vegetables	Menu 1 only (holidays) / vegetarian alternative: Vegetable mix (7) with coconut milk and organic rice	Fresh fruit
Monday, Oct 19th	Organic penne with pumpkin tomato ricotta bolognese (1,3,7); fresh snack vegetables	Menu 1 only (Holidays)	Fresh fruit
Tuesday, Oct 20	White cabbage minced beef pan (7), organic potatoes; fresh raw vegetables	Menu 1 only (holidays) / Vegetarian alternative: White cabbage soy mince pan (4,7)	Stracciatella yogurt (3)
Wednesday, Oct 21	Spinach noodle casserole with salmon pieces (1,2,3,5,7), fruity tomato sauce (7); fresh raw vegetables	Menu 1 only (holidays) / Vegetarian alternative: Spinach noodle casserole (1,2,3,7)	Fresh fruit
Thursday, 10/22	Eggs in mustard sauce (2,3,7,8) with organic potatoes; fresh snack vegetables	Menu 1 only (Holidays)	Caramel pudding (3)
Friday, Oct 23	Savoy cabbage stew with organic potatoes and beef cubes (7); Wholemeal bread (1), freshly nibbled vegetables	Menu 1 only (holidays) / vegetarian alternative: Savoy cabbage stew with organic potatoes and soy sausages (4,7)	Fresh fruit
Monday, Oct 26th	Organic macaroni with peppers, tomatoes, carrots and mild gorgonzola sauce (1,3,7); fresh raw vegetables	Broccoli organic potato pan (7), cheese sauce (3,7); fresh raw vegetables	Fresh fruit
Tuesday, Oct 27th	Cream of Cauliflower Soup (3,7); sweet organic millet dish (3); fresh snack vegetables	Zucchini cream soup (3,7); Organic wholemeal semolina (1,3); fresh snack vegetables	Cherry compote
Wednesday, Oct 28	Chicken schnitzel (1), gravy (7), organic potatoes; Red cabbage (7); fresh raw vegetables	Organic Farfalle, Thyme Paprika Sauce (1,3,7); fresh raw vegetables	Fresh fruit
Thursday, Oct 29th	Pollack with popper breading (5,7), sweet pepper sauce (3,7), organic rice	Green spelled buns (1,2,7), organic potatoes, red cabbage (7)	Beetroot apple raw vegetables
Friday, Oct 30th	Turnip stew with carrots and organic potatoes (7), turkey meat, bread rolls (1); fresh snack vegetables	Asian vegetable rice (organic) pot with coconut milk sauce (7); fresh snack vegetables	Fresh fruit

1 gluten, 2 egg, 3 milk (lactose), 4 soy, 5 fish, 6 peanuts, 7 celery, 8 mustard, 9 crustaceans, 10 sesame seeds, 11 nuts, 12 sulfur dioxide & sulfites, 13 lupins, 14 molluscs

