



Der Genuss Bote

Speiseplan vom 19.10. bis 23.10.2026

Datum	Essen A 5,50 (1/2 Portion 3,30) Diese Gerichte sind alle vegetarisch	Essen B 7,00 (1/2Portion 4,20)	Essen C 8,50 (1/2Portion 5,10)	Suppe
Montag	H Schupfnudel – Gemüsepfanne mit Kräutersauce (A,C,G)	H Chili con Carne mit Reis und Schmand (A,G)	Schwarzbierbraten mit Speck-Kraut und Kartoffel – Klößen (A,G)	Hühnersuppe mit Nudeln (I)
Dienstag	H Nudeln mit Oma´s Tomatensauce mit Parmesan (A,G)	H Hühnchen Teriyaki mit Gemüse und Reis	Big Rip Burger mit BBQ – Sauce, Essiggurke, Zwiebel und Pommes Frites (A,C,G,K,J)	Tomatensuppe
Mittwoch	H Süßkartoffel – Kürbis aus dem Ofen mit Kräutern und Dip (A,G)	H Königsberger Klopse mit Rote-Bete-Salat und Kartoffeln (A,C,G,I)	Buntbarsch mit Rahmspinat und Kartoffeln (A,G)	Linseneintopf mit Würstchen (I)
Donnerstag	H Milchreis mit Apfelkompott und Zimt Zucker (G)	H Putenleber in Apfel-Zwiebel Sauce mit Kartoffelpüree (A,G)	Schweineschnitzel mit Erbsen - Karotten – Rahm Gemüse mit Pommes frites (A,C,G)	Spinat – Karotten Suppe (A,G)
Freitag	H Linsendahl mit Gemüse und Reis	H Wurstgulasch mit Paprika, Nudeln und Reibekäse (2,4,A,G)	Matjes „Hausfrauen Art“ mit Petersilienkartoffeln (A,C,G)	Kräutersuppe mit Croutons (A,G)

Alle Speisen auch zum Mitnehmen! / Änderungen vorbehalten! / „H“ halbe Portion / „W“ Wertvoll = Gerichte sind Proteinreich, wenig Fett, viel Gemüse