



GGG der Stadt Sankt Augustin in Menden
Siegstraße & Mittelstraße

Essensplan

Datum: 25.10. bis 05.11.2021

Siegstraße

25.10.	Hähnchengulasch mit Vollkornnudeln und gemischten Blattsalat
26.10.	Quarkauflauf mit Kirschen und Vanillesoße und Knabbergemüse
27.10.	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Eisbergsalat Obst
28.10.	Gemüse-Maultaschengratin mit Blumenkohl und Brokkoli + Rohkost
29.10.	Vollkornreis, Tomaten-Zucchinisoße + Gurkensalat und Honigmelone

01.11.	Feiertag
02.11.	Veggie Schnitzel "Emmental" mit Bulgur Salat + Obst
03.11.	Schwenkkartoffeln, Rohkost, Joghurt-Kräuterquark Dip und Früchtejoghurt
04.11.	Putenbraten-Kasseler, Röstiecken Auflauf und gemischten Salat
05.11.	Mit Käse gefüllte Knuspertaschen + Rohkost und Kräuterdip

Mittelstraße

25.10.	Hähnchengulasch mit Vollkornnudeln und gemischten Blattsalat
26.10.	Rindsfrikadelle in Bratensoße, Salzkartoffeln und Möhrensalat
27.10.	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Eisbergsalat Obst
28.10.	Möhren-Kartoffelcremesuppe mit Mehrkornbrötchen
29.10.	Schmorgurken-Lachs-Pfanne mit Vollkornreis und Gurkensalat

01.11.	Feiertag
02.11.	Blumenkohl/Brokkoli/Cremesuppe mit Mehrkornbrötchen
03.11.	Knusperfilet mit Kartoffelpüree und Kopfsalat
04.11.	Putenbraten-Kasseler, Röstiecken Auflauf und gemischten Salat
05.11.	Rührei, Salzkartoffeln und Rahmspinat