

Speiseplan Oktober 2026

- **Donnerstag, 01.10.**

Schweineschnitzel paniert, Rahmsoße, gebratene Kartoffeln und Salat
Capeletti Tomate-Ricotta, vegetarische Bolognese und Salat

- **Freitag, 02.10.**

Forellenfilet mit Petersiliensoße, Kartoffeln und Salat
Reisbällchen paniert mit MIE- Nudeln, Asiagemüse und Sojasoße

- **Montag 05.10.**

geschlossen wegen Fortbildung

- **Dienstag, 06.10.**

Vegetarische Maultaschen überbacken mit Tomatensoße, Käse und Salat
Gemüsebällchen Gyros-Art mit Kräuterdip, Tomatenreis und Krautsalat

- **Mittwoch, 07.10.**

Kleine Rinderfrikadellen mit Fetakäse, Sosse, Kartoffelpüree und Salat
Kartoffelpuffer, Apfelmus, Zimt-Zucker und Salat

- **Donnerstag, 08.10.**

Spaghetti Bolognese mit geriebenem Käse und Salat
Vierkornbratling mit Reis, Tomatensoße und Salat

- **Freitag, 09.10.**

Gebackenes Schollenfilet mit Remoulade, Kartoffelsalat und grüner Salat
Spaghetti mit Tomatensoße, geriebenem Käse und Salat

- **Montag 12.10.**

Tortellini carne mit Carbonara-Soße und Salat
Gemüsefrikadelle mit Kräutersoße, Kartoffelpüree und Bohnen

- **Dienstag, 13.10.**

Vegetarisches Gulasch mit Reis und Salat
Rösti überbacken mit Tomate-Mozarella, Kräutersoße und Salat

- **Mittwoch, 14.10.**

Bifteki-Rolle mit Soße, Reis und Erbsengemüse
Apfel- Schlutz-Krapfen mit Zimt-Zucker und Vanillesoße

- **Donnerstag, 15.10.**

Rahmspinat, Oberländer und Kartoffeln
Chili sin Carne mit Reis

- **Freitag, 16.10.**

Schlemmerfilet Bordelaise mit Kräutersoße, Petersilienkartoffeln und buntem Salat
Käsespätzle, geschmelzte Zwiebeln und Blattsalat

- **Montag, 19.10.**
Schweinebraten mit Rotkraut und Kartoffelknödel
Gemüsemaultaschen mit Velouté, Tomatenwürfel und Blattspinat
- **Dienstag, 20.10.**
Rindfleisch "Stroganoff" mit Kartoffeln und Salat
Süßkartoffelgratin mit Tomatensoße und Salat
- **Mittwoch, 21.10.**
überbackene Cannelloni mit Fleischfüllung, Tomatensoße, Gemüse und Salat
Apfelmus mit Apfelkuchen und Zimt-Zucker
- **Donnerstag, 22.10.**
Maultaschen geröstet mit Ei, Kartoffelsalat und Salat
Tortellini mit Käsefüllung, Tomaten-Kräutersoße und Salat
- **Freitag, 23.10.**
Tilapiafilet mit Buttersoße, Ofen-Kartoffel und Salat
Gebratene Zucchini mit Spinat-Nudelreis, Käsesoße und Salat
- **Montag 26.10.**
Zwiebelfleisch vom Schweinehals, gebratene Kartoffeln und grüne Bohnen
Pfannkuchen mit gratiniertem Gemüse und Salat
- **Dienstag, 27.10..**
Spaghetti mit Tomatensoße, geriebenem Käse und Salat
Vierkornbratling mit Reis, Tomatensoße und Salat
- **Mittwoch, 28.10.**
Bratwurst mit Soße, Sauerkraut, Kartoffeln und Salat
Milchreis mit Früchtekompott und Zimt-Zucker
- **Donnerstag, 29.10.**
Hähnchenschnitzel paniert mit Kartoffelsalat, Zitrone und Sauce Tartare
Grüne Nudeln mit Sahnesoße mit Tomaten-Gurkensalat
- **Freitag, 30.10.**
Seelachs mit Kräutern überbacken, Weisswein-Soße, Kartoffeln und Salat
Gemüseragout mit Reis und Salat

Weitere Infos bei der Quartierskoordinatorin Daniela Bieneck unter Tel.: 56619014
(Anrufbeantworter) oder per Mail: daniela.bieneck@integrative-wohnformen.de

Das Team der WohnCafés freut sich auf Sie!

Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen wenden Sie sich bitte an das WohnCafé-Team