

# HERBST / WINTER MITTAGESSENPLAN

von *Sheher Catering*



1/2

## WOCHE 1

## WOCHE 2



## WOCHE 3

MO

Nudeln  
mit *frischer*  
Tomatensauce  
dazu Salatbeilage  
8,A,C,G

Gnocchi mit *frischer*  
Tomaten-Mozzarella-Sauce  
& Salatbeilage  
2,A,G  
**/ oder**  
*andere Nudeln*

Spaghetti Bolognese  
mit *Parmesan*  
an Salatbeilage  
8,A,C,G  
**/ oder**  
*Nudeln Bolognese*

DI

Kartoffel-Broccoli-Auflauf  
an Rohkostbeilage  
8,A,C,G  
**/ oder**  
*ohne Broccoli*

Ofenkartoffel  
an Sour Cream Dip  
und dazu Rohkostbeilage  
A,G  
**/ oder**  
*mit Salzkartoffeln*

Rührei mit Kartoffelpüree  
an Spinatbeilage  
8,A,C,G  
**/ oder**  
Gemüseintopf mit Kartoffelpüree

MI

Hähnchenkeulchen  
mit *Bulgurreis* und Joghurtdip  
dazu Salatbeilage  
8,G  
**/ oder**  
Hähnchen-Paprika-Pfanne  
mit dunkler Rahmsauce  
an *Bulgurreis*  
8,A,C,G

Hackbällchen *Köfte*  
mit separater Tomatensauce  
dazu *Bulgurreis*  
und Salatbeilage  
2,8,A,C,G  
**/ oder**  
*mit Rahmsauce*

Zwei knusprig frittierte  
Kichererbsenbällchen *Falafel*  
mit Joghurt-Sesam-Dip an  
Reisbeilage und Gurkensticks  
2,A,G  
**/ oder**  
Tortellini mit Paprikasauce und  
Joghurt-Sesam-Dip

DO

Herbstliche  
Kartoffel-Kürbis-Suppe  
mit Roggenbrot  
2,A

Linseneintopf mit Fladenbrot *Pide*  
2,A  
**/ oder**  
Türkische, rote Linsensuppe  
*Mercimek Corbasi* mit Fladenbrot *Pide*

Gemüsesuppe mit türkischen  
Tortellini *Manti*  
dazu Roggenbrot  
8,A,G  
**/ oder** *Kartoffel-Gemüse-Suppe*  
**/ oder** *Broccoli-Creme-Suppe*

FR

Drei Fischstäbchen  
mit Kartoffelbeilage & Kräuter-Dip  
A,C,D,G  
**/ oder**  
Bunte Gemüsepfanne aus dem Ofen  
mit Reis & dazu Kräuter-Dip  
A,C,G

Pizza Margherita  
und  
**/ Pizza Salami**  
**/ oder** *Pizza Tonno*  
**/ oder** *Pizza mit Mais*  
dazu Gurkensticks  
8,A,C,D,G

Salzkartoffeln  
mit Erbsen- & Möhrengarnitur  
an Kräutersauce  
8,A,G  
**/ oder**  
Fisch im Backteig  
dazu Kartoffelknödel & Kräuterdip  
8,A,C,D,G

# HERBST / WINTER MITTAGESSENPLAN

von *Sheher Catering*



2/2

## WOCHE 4

## WOCHE 5

## WOCHE 6

MO

Eierspätzle  
mit *frischer*  
Tomaten-Basilikum-Sauce  
und Salatbeilage  
A,C,G  
**/ oder**  
*Nudeln statt Eierspätzle*

Kartoffel-Auflauf  
mit Broccoli-Beilage  
an Salatbeilage  
8,A,C,G  
**/ oder** *Kartoffel-Auberginen-Auflauf*  
**/ oder** *Kartoffel-Zucchini-Auflauf*

Tortellini mit Tomaten-Basilikum-  
Sauce an Rohkostbeilage  
**/ oder** *mit Champignonsauce*  
**/ oder**  
Hähnchenschnitzel mit sep.  
Champignonsauce & Reis an  
Rohkostbeilage  
8,A,C,G

DI

Teigschnecken *Börek*  
mit Schafskäsefüllung & Dip  
**/ und / oder**  
*mit Kartoffelfüllung & Dip*  
2,A  
**/ oder**  
Kartoffel-Tomaten-Auflauf  
mit Dip

Putengulasch  
und *Couscous*  
und Salatbeilage  
8,A,G  
**/ oder**  
Vegetarische Gemüselasagne mit  
Möhrensalat  
A,C,G

Grüne Bohnen  
mit *Bulgurreis* an Joghurt-Dip  
8,A,G  
**/ oder**  
*Bulgurreis* mit buntem  
Ofengemüse an *Tzatziki* Dip  
A,C,G

MI

Putengeschnetzeltes  
mit Kartoffelpüree an Salatbeilage  
**/ oder** *Putengulasch*  
8,A,G  
**/ oder**  
Buntes Ofengemüse an *Couscous*  
mit frischer Tomaten-Sauce  
A,C,G

Nudeln  
mit frischer Tomatensauce  
und Rohkostbeilage  
8,A,C,G  
**/ oder** *mit Kräuter-Sahne-Sauce*  
**/ oder** *Nudel-Tomaten-Auflauf* mit  
Käse überbacken an Rohkostbeilage

Mini türkische Pizza mit  
Hackfleisch *Lahmacun*  
an Salatbeilage  
2,A  
**/ oder**  
Spaghetti mit Tomatensauce  
& *Parmesan* an Blumenkohlbeilage  
8,A,C,G

DO

Buchstabensuppe  
mit Roggenbrot  
2,A  
**/ oder** *Kartoffelsuppe*

Kürbis-Möhren-Suppe  
mit Roggenbrot  
2,A  
**/ oder**  
*Kartoffel-Kürbis-Suppe*

Linseneintopf mit Fladenbrot *Pide*  
2,A  
**/ oder**  
Türkische, rote Linsensuppe  
*Mercimek Corbasi* mit Fladenbrot *Pide*

FR

Drei Fischstäbchen  
mit Kartoffelbeilage  
an Joghurt-Dill-Sauce  
A,C,D,G

Nudeln mit Thunfischsauce  
dazu Gurkensalat  
8,A,C,D,G  
**/ oder**  
Pfannkuchen mit Apfelmus  
2,A

Fisch im Backteig  
dazu Kartoffelknödel  
und Dillsoße  
8,A,C,D,G  
**/ oder**  
*Pizza Margherita* an Gurkensalat  
8,A,C,G