für die Woche vom 06.10.2025 bis 10.10.2025



TAG

GERICHT

MONTAG



\*Bio-Vollkornpenne (Aw) mit einer Spinat-Lachs-Soße (B,C,F), dazu Hirtenkäse (B,C)

Fischlose Alternative: Spinatsoße (H)

DIENSTAG



Stampfkartoffeln (B,C) mit Erbsen, dazu ein gebratenes Spiegelei (E)

MITTWOCH



Kartoffelrösti mit Kalbs-Pfefferjus (Soße) (J), dazu gedämpfte grüne Bohnen Fleischlose Alternative: dunkle vegane Soße (Aw)

**DONNERSTAG** 



## Thomastag:

Soja-Frikassee (H) mit Erbsen und \*Bio-Möhren, dazu Langkornreis und Ofen-Pilze

**FREITAG** 



Kartoffel-Spitzkohl-Suppe mit Schmand (B,C) dazu Landbrot (Ar,Aw) und Kresse

## **WUSSTEST DU**

lecker. Wenn sie wächst, hat sie feine Blätter

und winzige Samen, die schnell sprießen. Kresse schmeckt frisch und würzig und ist gut für den Körper, weil sie Vitamine hat. Sie

wächst oft in einem winzigen Beet oder auf einem feuchten Tuch in der Schule oder zu Hause. Man kann Kresse auf Brot legen oder

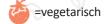


**DENKSPORT UOR DEM ESSEN:** 

Welches Gemüse sieht aus wie ein kleiner Baum?

In der Salatbar sind immer Eisbergsala Tomate, Gurke, Paprika, Mais und zwei Röstzwiebeln oder Hirtenkäse und co

DIE SALATBAR



über Salate oder Suppen streuen.









