

MENÜ

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
SCHON?

Kresse ist eine winzige Pflanze, sehr grün und 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 über Salate oder Suppen streuen.



DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Welches Gemüse sieht aus wie ein kleiner Baum?

Antwort der letzten Woche:
1990

DIE SALATBAR

In der Salatbar sind immer **Eisbergsalat**, **Tomate**, **Gurke**, **Paprika**, **Mais** und zwei wechselnde **Dressings**. Dazu gibt es wechselnde angemachte Salate und Toppings wie Röstzwiebeln oder Hirtenkäse und co.



=vegetarisch



=vegan



=Fleisch



=Fisch



=regional



=Specials