

MENÜ

für die Woche vom
20.10.2025 bis 24.10.2025



TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Vollkornnudeln (Aw) mit Grünkohlpesto (B) und Tomatenpesto (B), dazu Cherrytomaten, Basilikum und Grana Padano (B)

DIENSTAG



Bulgursalat (Aw) mit Falafelbällchen und Knoblauch-Minz-Joghurt (B,C)

MITTWOCH



Würstchengulasch aus Geflügel-Wiener, *Bio-Tomaten und Paprika, dazu Salzkartoffeln und frische Petersilie
Fleischlose Alternative: Möhren-Gulasch aus *Bio-Möhren

DONNERSTAG



Basmatireis mit Kichererbsen-Curry aus Spinat, *Bio-Möhren, Koriander und Röstzwiebeln (Aw)

FREITAG



Herzhafte Maissuppe mit gerösteten Maiskörnern und frittierter Petersilie, dazu Fladenbrot (Aw,L)

WUSSTEST DU
SCHON?

Deutschland schützt Teile von Nord- und Ostsee, um bedrohte Tiere, Pflanzen und Lebensräume zu erhalten. Wichtige Schutzgebiete sind z. B. das Wattenmeer, der Fehmarnbelt oder das Sylter Außenriff. Viele dieser Gebiete gehören zum europäischen Schutznetz Natura 2000.



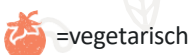
DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Was kannst du selbst tun, um das Meer zu schützen?

Antwort der letzten Woche:
Kartoffeln

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