

# MENÜ

für die Woche vom  
15.12.2025 bis 19.12.2025



TAG

GERICHT

MONTAG



Vegetarische Soja-Hackfleischsoße (B,C,H) mit Lauch,  
dazu Salzkartoffeln

DIENSTAG



Cremige Maissuppe mit gerösteten Kürbiskernen  
und Laugengebäck (Aw)

MITTWOCH



\*Bio-Penne (Aw) mit Hackfleischbällchen (Aw,E,K) aus \*Bio-  
Rinderhackfleisch in Tomatensoße (Aw,E,J,K)  
Fleischlose Alternative: Vegane Bällchen (H) in Tomatensoße (H,J)

DONNERSTAG



Blumenkohl-Käse-Bratlinge (Aw,B,C,E) mit Langkornreis und  
Knoblauchdip (B,C,E), dazu gedämpfter Brokkoli

FREITAG



\*Bio-Farfalle (Aw) mit Spinatsoße (Aw,B,C)  
und geriebenem Gouda (B,C)

## WUSSTEST DU SCHON?

Vegetarisches Hackfleisch ist eine Art  
Fleischersatz. Es wird oft aus  
Erbsenprotein oder Soja gemacht und  
sieht wie feine Hackfleischstücke aus.  
Es schmeckt leicht würzig, aber es ist  
kein echtes Fleisch. Es ist eine gute  
Alternative für Menschen, die weniger  
Fleisch essen möchten. Probier es mal  
und guck, ob es dir schmeckt!



## DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Kennt ihr ein Gebäck das 1782 in  
Hamburg Altona erfunden wurde  
und an Spekulatius erinnert?

Antwort der letzten Woche:  
Sie liefern viel Eiweiß, Ballaststoffe und  
Mineralstoffe wie Eisen.

## 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