

MENÜ

für die Woche vom
12.01.2026 bis 16.01.2026



TAG

GERICHT

MONTAG



Langkornreis mit Tomaten-Kokos-Soße mit *Bio-Tomaten, Blattspinat und gebratener *Bio-Hähnchenbrust

DIENSTAG



Bratkartoffeln mit *Bio-Räuchertofu (H) „BaconStyle“ und Zwiebeln dazu Rührei (B,C,E) und Gewürzgurke

MITTWOCH



Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen, Linsen, Granatapfel und Datteln, dazu Basmatireis

DONNERSTAG



Cremige Brokkolisoße (B,C) mit Farfalle (Aw) und Grana Padano (B,C) und gerösteten Sonnenblumenkernen

FREITAG



Winterliche Steckrüben-Pastinakensuppe mit Schmand (B,C) , Petersilie und Bauernbrot (Aw,Ar)

WUSSTEST DU
SCHON?

Schnee ist gut für die Natur.

Er schützt Pflanzen und Tiere vor großer Kälte wie eine warme Decke. Wenn der Schnee schmilzt, gibt er Wasser an den Boden ab, das Pflanzen zum Wachsen brauchen. Manchmal kann zu viel Schnee auch Probleme machen, aber meistens hilft er der Natur sehr.



DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Granatapfel gilt als Superfood, welche Vitamine sind drin?

Antwort der letzten Woche:
Old Tjikko, 'gemeine' Fichte, rund 9950 Jahre alt, steht in Schweden

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