

MENÜ

für die Woche vom
17.08.2026 – 21.08.2026



TAG

GERICHT

MONTAG



Kichererbsen-Falafel (Aw) mit Bulgur (Aw), Rote Beete-Sesam Joghurt (B,C) und frischer Petersillie

DIENSTAG



Pizza Margharita (Aw,B,C) mit Mozzarella überbacken und leckerem Oregano

MITTWOCH



Seelachs-Schlemmerfilet mit Käse-Kräuter-Kruste (Aw,B,C,E,F), Risi Bisi mit jungen Erbsen und Dillsauce
Fischfreie Alternative: Süßkartoffel-Schlemmerfilet (Aw,B,C,E)

DONNERSTAG



*Bio-Rinderbolognese (J) mit *Bio Spaghetti (Aw), Italienischem Hartkäse (B,C,E) und frischem Basilikum
Fleischlose Alternative: Soja-Bolognese (J,H)

FREITAG



*Bio Karotten-Ingwer-Kokos-Süppchen mit hausgebackenem Baguette (Aw)

WUSSTEST DU SCHON?



Kichererbsen sind kleine Kraftpakete! Sie stecken voller pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Für Falafel werden Kichererbsen zerkleinert, gewürzt und zu kleinen Bällchen oder Talern geformt. Falafel kommen ursprünglich aus dem Nahen Osten und schmecken warm besonders lecker.

DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Ich wachse unter der Erde, bin innen rot und färbe deine Finger. Wer bin ich?

Antwort der letzten Woche:
Curry

DIE SALATBAR

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



DE-ÖKO-072



=vegetarisch



=vegan



=Fleisch



=Fisch



=regional



=Specials



=Kinderwunsch