

MENÜ

für die Woche vom
28.09.2026 – 02.10.2026



TAG

GERICHT

MONTAG



Käsespätzle (Aw,B,C,E) mit jungen Erbsen, hausgemachten Röstzwiebeln (Aw) und frischem Schnittlauch



DIENSTAG



Seelachsfilet im Backteig (Aw,E,F), Kartoffeln, hausgemachte Remoulade (Aw,E,K) und Gurkensalat mit frischem Dill, dazu *Bio Zitronenecken

Vegetarische Alternative: *Bio Karotte im Backteig (Aw,E)

MITTWOCH



Chili sin Carne mit Sojaschnitzeln (H), Mais und Kidneybohnen, dazu Ebly, saure Sahne (B,C) und Frühlingslauch

DONNERSTAG



Mildes Hähnchen-Kokos-Curry mit *Bio Karotten und Brokkoli, dazu Basmatireis, frischer Koriander und Kokosflocken

Vegetarische Alternative: *Bio Karotten-Kokos-Curry

FREITAG



Kartoffel-Lauch-Suppe (Ah) mit Kräuter-Croutons (Aw), Brunnenkresse und Laugenstangen (Aw)

WUSSTEST DU SCHON?

Unsere Brunnenkresse wächst direkt bei uns in der eigenen Hydroponik Anlage. Dafür wird sie in Kokoserde gepflanzt und mit Wasser und wichtigen Nährstoffen versorgt. Schon nach etwa einer Woche können wir die kleinen, würzig schmeckenden Blätter ernten.



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Kokosnüsse wachsen nicht an Sträuchern oder im Boden.
Weißt du, wo Kokosnüsse wachsen?

Antwort der letzten Woche:
königlich

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