

MENÜ

für die Woche vom
26.10.2026 – 30.10.2026



TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio Penne (Aw) mit Blumenkohl-Käse-Sauce (B,C), dazu Karotten-Apfel-Salat und frischer Schnittlauch

DIENSTAG



Ofenkartoffeln mit Sour Creme (B,C) dazu Maisgemüse, Röstzwiebeln und geriebener Gouda (B,C)

MITTWOCH



Spinat-Lachs-Lasagne (Aw,B,C,E,F) mit Mozzarella überbacken, dazu Gurken-Dill-Salat
Vegetarische Alternative: Lasagne mit Blattspinat, Tomaten und Hirtenkäse (Aw,B,C,E)

DONNERSTAG



Schupfnudeln (Aw) mit *Bio Wirsing in Rahmsauce (B,C), dazu vegane Kürbis-Hafer-Frikadelle (Aw,Ah)

FREITAG



Gulaschsuppe (J) mit *Bio Rindfleisch, *Bio Karotten und Paprika, dazu Schmand (B,C) und Brötchen (Aw)
Vegetarische Alternative: Vegane Gulaschsuppe mit Räuchertofu (J,H)

WUSSTEST DU SCHON?

Spinat kann man mehrmals im Jahr ernten. Wenn man nur die äußeren Blätter pflückt und das Herz der Pflanze stehen lässt, können immer wieder neue Blätter nachwachsen. So liefert eine Pflanze über längere Zeit frischen Spinat.



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Schnittlauch hat einen ganz besonderen Geschmack. Weißt du, an welches bekannte Gemüse sein Geschmack erinnert?

Antwort der letzten Woche:
Brokkoli

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