

MENÜ

für die Woche vom
02.11.2026 – 06.11.2026



TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio Fusilli (Aw) mit Tomaten-Linsen-Sauce, *Bio Karotten und geriebenem Gouda (B,C) dazu frischen Basilikum

DIENSTAG



Hot Dogs (Aw) mit *Bio Geflügel Wiener Würstchen, Senf, Ketchup, Gewürzgurken und Röstzwiebeln (Aw)
Vegetarische Alternative: Vegetarische Würstchen Wiener Art (E)

MITTWOCH



Jollof Reis – Parboiled Reis mit Tomate und Paprika in Gemüse-Gewürzbrühe (J) gegart, dazu Gurken-Tomaten-Kichererbsen-Salat

DONNERSTAG



Kartoffelauflauf (B,C) mit Mozzarella überbacken, dazu Brokkoli, Blumenkohl und frischer Rotkohlsalat

FREITAG



Suppe mit *Bio Karotten, Ingwer und Kokosmilch, dazu hausgebackene Rosmarin-Focaccia (Aw)

WUSSTEST DU SCHON?

Jollof Reis ist ein beliebtes Reisgericht aus Westafrika. Der Reis wird zusammen mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen gekocht und bekommt dadurch seine typische rote Farbe und seinen würzigen Geschmack.



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Ingwer sieht auf den ersten Blick eher unscheinbar aus. Aber welchen Teil der Pflanze essen wir eigentlich?

Antwort der letzten Woche:
Zwiebel

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