

MENÜ

für die Woche vom
09.09.2024 bis 13.09.2024

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Eierpfannkuchen (Aw,B,C,E)
mit Mediteranes Gemüse oder Apfelkompott
Dazu Zimt und Zucker



DIENSTAG



Maiskolben mit Kräutersalz dazu
Backkartoffeln und Vegane Aioli



MITTWOCH



Ghanaisches Gulasch vom Rindfleisch in
Erdnussoße (G) mit roter Paprika und Basmatireis



DONNERSTAG



Kürbis-Kokossuppe aus Hokkaido Kürbis, Kokosmilch
und Ingwer dazu Laugenstange (Aw)

FREITAG



Ofengemüse aus Süßkartoffeln, Brokkoli und
Cherrytomaten, Limetten-Sauerrahm (B,C) dazu
Parboiled Langkornreis



WUSSTEST DU SCHON?

Kürbis ist ein Herbstgemüse und kann nicht roh gegessen werden, man muss ihn vorher kochen. Seine Kerne kann man rösten oder auch Öl daraus herstellen. Kürbis enthält viel Vitamin A und ist damit sehr gesund und auch gut für die Augen.



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Aus welchem Land kommt die
Kartoffel ursprünglich?

Antwort der letzten Woche:
Ca. 3000 verschieden Sorten

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.

