

MENÜ

für die Woche vom
07.10.2024 bis 11.10.2024

EST.  2024

KÜCHEN WERK STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Gebackene Sesammöhren (L), Currysoße (H)
und Basmatireis mit Zitronengras



DIENSTAG



Kartoffelrösti (Aw) mit Apfelkompott
herzhafte Variante mit Ofengemüse
(Paprika, Brokkoli und Möhren)



MITTWOCH



Penne-Nudeln (Aw) mit Frischkäsesoße (B,C)
dazu frische Kräuter



DONNERSTAG

Fischstäbchen aus Seelachs (F) und veganer
Rahmspinat dazu Salzkartoffeln
vegetarische Alternative Kürbis-Falafelbällchen

FREITAG



Vegetarische Möhren-Ingwercremesuppe
dazu rustikales Baguette (Aw)



WUSSTEST DU SCHON?

Curry ist ein leckeres Gewürz aus
Indien, das aus vielen Zutaten wie
Kreuzkümmel und Kurkuma besteht.
Es wird in vielen Gerichten verwendet
und kann mild oder scharf sein. Curry
ist auch gesund, da es viele Vitamine
enthält. Probiere mal, welche
Gewürze du schmeckst!



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Schätzfrage: Wie viele verschiedene
Sorten Karotten gibt es europaweit?

Antwort der letzten Woche:
Fast 3000 Brotsorten

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.

