

MENÜ

für die Woche vom
14.10.2024 bis 18.10.2024

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Fusilli Nudeln (Aw) mit geraspelten Zucchini in
Tomatensoße (J) dazu Grana Padano (B)



DIENSTAG

Putengeschnetzeltes in Soße (B,C) mit Pilzen
und Erbsen dazu Langkornreis



MITTWOCH



Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf
überbacken mit Gouda (B,C)



DONNERSTAG



Ofenkürbis mit Bulgur (Aw), dazu veganer
Knoblauch-Joghurt Dip (H) mit frischen Kräutern



FREITAG



Steckrübeneintopf (J) mit Kartoffeln und Karotten,
verfeinert mit Kümmel dazu Laugengebäck (Aw)



WUSSTEST DU SCHON?

Steckrüben sind rund und meist gelb oder orange. Sie wachsen in der kalten Jahreszeit und sind gesund, da sie viele Vitamine enthalten. Man kann sie kochen oder in Eintöpfen verwenden. Steckrüben sind vielseitig und lecker! Man nennt sie in Norddeutschland auch Wruke.



DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Schätzfrage: Wie viele essbare
Sorten Kürbis gibt es in
Deutschland?

Antwort der letzten Woche: über 300
verschiedene Karotten Arten.

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.

=vegetarisch

=vegan

=regional

=Specials