

MENÜ

für die Woche vom
12.05.2025 bis 16.05.2025

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Kartoffelrösti mit Kräuter-Schmand (B,C) und Petersilienbohnen

DIENSTAG



Gebratenes Gemüse aus *Bio-Möhren, Spitzkohl und roten Kochbananen mit Currysoße (H) dazu Langkornreis und Thai-Basilikum

MITTWOCH



*Bio-Penne (Aw) mit geraspelten Zucchini in Tomatensoße (J) dazu Hirtenkäse (B,C) in Kräutermarinade

DONNERSTAG



Rinderragout (J,K) aus *Bio-Rindfleisch, Zwiebeln und Paprika mit Salzkartoffeln und gebratenen Champignons
Fleischlose Alternative: Tofu-Ragout (H,J,K)

FREITAG



Brokkoli-Cremesuppe (B,C) mit gerösteten Kürbiskernen und Mühlenbaguette (Aw,Ar)

WUSSTEST DU
SCHON?



Kochbananen sind nicht wie die normalen Bananen, die ihr aus dem Obstregal kennt! Man kann sie nicht roh essen, weil sie sehr fest und stärkehaltig sind. Entweder kocht oder brät man sie, bevor man sie isst. Sie sind in vielen Ländern sehr beliebt und schmecken lecker in den unterschiedlichsten Gerichten. Kochbananen sind eine gute Energiequelle und enthalten viele wichtige Nährstoffe!

DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Wie viele Liter Milch sind nötig,
um 1 Kilogramm Käse herzustellen?

Antwort der letzten Woche:
Ein Schulkind sollte zwischen 1,5 Liter und
2 Liter Wasser am Tag trinken.

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

