

MENÜ

für die Woche vom
13.10.2025 bis 17.10.2025

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Spirelli (Aw) mit Käsesoße (B,C) und gedünstetem Blumenkohl

DIENSTAG



Bulgur (Aw) mit Paprika-Tomatensoße und Brokkoli,
dazu Kürbis-Falafel-Bällchen

MITTWOCH



Spanische Tortilla (E) mit Zwiebeln, *Bio-Möhren, Ei (E)

DONNERSTAG



Thomastag:

Hähnchengeschnetzeltes aus *Bio-Hähnchen (B,C) mit
Champignons, Erbsen, *Bio-Möhren und Spätzle (Aw,E)
Fleischlose Alternative: Sojageschnetzeltes (H)

FREITAG



Rote Linsensuppe mit Hokkaido-Kürbis und Papadam
sowie Fladenbrot (Aw,L)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Papadam ist ein knuspriges Fladenbrot aus Indien. Es wird meist aus Kichererbsenmehl, Wasser und Gewürzen hergestellt, manchmal auch mit Reis- oder Linsenmehl. Der Teig wird flach gedrückt und in heißem Öl oder Backofen gebacken, bis er knusprig ist. Papadam stammt ursprünglich aus Indien und wird dort häufig als Beilage zu Gerichten oder als Snack gegessen. Guten Appetit!



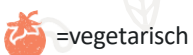
**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Was ist die Hauptzutat der
spanischen Tortilla?

Antwort der letzten Woche:
Brokkoli

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



=Fleisch



=Fisch



=regional



=Specials