

MENÜ

für die Woche vom
15.12.2025 bis 19.12.2025

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Vegetarische Soja-Hackfleischsoße (B,C,H) mit Lauch,
dazu Salzkartoffeln

DIENSTAG



Cremige Maissuppe mit gerösteten Kürbiskernen
und Laugengebäck (Aw)

MITTWOCH



*Bio-Penne (Aw) mit Hackfleischbällchen (Aw,E,K) aus *Bio-Rinderhackfleisch in Tomatensoße (Aw,E,J,K)
Fleischlose Alternative: Vegane Bällchen (H) in Tomatensoße (H,J)

DONNERSTAG



Blumenkohl-Käse-Bratlinge (Aw,B,C,E) mit Langkornreis und
Knoblauchdip (B,C,E), dazu gedämpfter Brokkoli

FREITAG



*Bio-Farfalle (Aw) mit Spinatsoße (Aw,B,C)
und geriebenem Gouda (B,C)

WUSSTEST DU
SCHON?

Vegetarisches Hackfleisch ist eine Art Fleischersatz. Es wird oft aus Erbsenprotein oder Soja gemacht und sieht wie feine Hackfleischstücke aus. Es schmeckt leicht würzig, aber es ist kein echtes Fleisch. Es ist eine gute Alternative für Menschen, die weniger Fleisch essen möchten. Probier es mal und guck, ob es dir schmeckt!



DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Kennt ihr ein Gebäck das 1782 in Hamburg Altona erfunden wurde und an Spekulatius erinnert?

Antwort der letzten Woche:
Sie liefern viel Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen.

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 Röstiwiebeln oder Hirtenkäse und co.

=vegetarisch

=vegan

=Fleisch

=Fisch

=regional

=Specials