

MENÜ

für die Woche vom
05.01.2026 bis 09.01.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Fusilli (Aw) mit Thunfisch-Tomatensoße (F), Kapern, Oliven, dazu frisches Basilikum und geriebener Gouda (B,C)
Fischlose Alternative: Tomatensoße

DIENSTAG



Pikante Backkartoffeln mit Sour Creme (B,C) und Coleslaw-Salat (B,C) mit *Bio-Möhren

MITTWOCH



Sojageschnetzeltes (H) mit Bulgur (Aw) dazu Erbsen, *Bio-Möhren und Champignons

DONNERSTAG



Basmatireis mit knusprigen Frühlingsrollen (Aw, H, L), dazu Sweet-Chilisauce (H) und asiatisches Gemüse aus Chinakohl, Paprika und Bambussprossen.

FREITAG



Mercimek mit Fladenbrot (Aw,L)

WUSSTEST DU
SCHON?

Mercimek ist ein Gericht aus roten Linsen, das oft wie eine warme Suppe oder ein milder Eintopf schmeckt. Die Linsen werden gekocht, mit Gemüse und etwas Öl oder Butter weich gemacht, manchmal gibt es noch Reis oder Nudeln dazu. Ursprünglich kommt Mercimek aus dem Nahen Osten und der Türkei, wo es gern als Hauptgericht serviert wird.



DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Wie alt ist der älteste Baum der Welt und wo steht er?

Antwort der letzten Woche:
Bratapfel

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