

MENÜ

für die Woche vom
19.01.2026 bis 23.01.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



3 Kartoffelpuffer mit Apfelmark
Herzhafte Alternative: Ratatouille

DIENSTAG



Vegetarische Lasagne (Aw,B,C,J) mit roten Linsen, *Bio-Möhren und Sellerie (J), überbacken mit Gouda (B,C) dazu Brokkoli und frisches Basilikum

MITTWOCH



Geschmacks-ExpertInnen

DONNERSTAG



Buttererbsen (B,C) und Graupen (Aw) mit gegrilltem Lachs (F), Dillsoße (B,C) und Zitronenscheiben
Fischlose Alternative: gegrillte Aubergine

FREITAG



Mercimek mit Kartoffeln und *Bio-Möhren, dazu Fladenbrot (Aw,L)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

**Dünsten – die besonders schonende
Zubereitungsform**

Beim Dünsten werden Lebensmittel in wenig Flüssigkeit oder im eigenen Saft bei niedriger bis mittlerer Temperatur gegart. Dadurch bleiben Vitamine, Mineralstoffe und Aromen besonders gut erhalten. Dünsten ist schonend, gesund und sorgt für zarte, saftige Speisen.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Welches Lebensmittel verbraucht in der Herstellung am meisten Wasser?

Antwort der letzten Woche:
Vitamin C und D

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