

# MENÜ

für die Woche vom  
19.01.2026 bis 23.01.2026

EST. 2024

KÜCHEN  
WERK  
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



3 Kartoffelpuffer mit Apfelmarm  
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?



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 Röstiwiebeln oder Hirtenkäse- und co.

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.

=vegetarisch

=vegan

=Fleisch

=Fisch

=regional

=Specials