

MENÜ

für die Woche vom
02.02.2026 bis 06.02.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Vollkornpenne (Aw) mit zweierlei Pesto (B) aus Grünkohl (B) und Paprika-Tomaten (B), dazu Grana Padano (B)

DIENSTAG



Backkartoffeln, dazu Kräuterquark (B,C) mit Radieschen und Kresse oder Dattel-Curry-Dip (B,C) und Gurken-Dill-Salat

MITTWOCH



Wraps (Aw) zum Selbstbelegen mit verschiedenen Salaten, wie *Bio-Gurken, Tomaten, Paprika und *Bio-Rinderhackfleisch mit Zwiebeln
Fleischlose Alternative: Soja-Stripes (H)

DONNERSTAG



Gegrillter Spitzkohl und karamellierte *Bio-Möhren mit Sesamdressing (K,L), dazu Dinkelreis (Ad) und eine Zitronensoße (Aw,B,C)

FREITAG



Möhrensuppe mit *Bio-Möhren, Kartoffeln und etwas Ingwer, dazu Landbrot (Aw,Ar)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Wraps sind weiche, dünne Fladen aus Teig, die man mit leckerem Essen füllt. Sie werden ursprünglich aus Maismehl hergestellt. Man legt zum Beispiel Gemüse, Fleisch oder Käse hinein, rollt den Fladen ein und isst ihn mit den Händen. Wraps kommen ursprünglich aus Mexiko und sind heute auf der ganzen Welt beliebt.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

An welcher Pflanze wachsen
Datteln?

Antwort der letzten Woche:
Rüdkornreis

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.

