

MENÜ

für die Woche vom
16.03.2026 bis 20.03.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



Bio- Penne (Aw) mit Bolognesesoße aus *Bio- Rinderhackfleisch, *Bio-Möhre, Sellerie (J), und Zwiebeln, dazu Grana Padano (B) und Basilikum

DIENSTAG



Backkartoffeln mit Rosmarin, Wildkräutersalat, dazu Kräuterquark-Dip mit Dill und Petersilie (B,C) sowie Krautsalat

MITTWOCH



Veganes Frikassee mit Soja (H), dazu Erbsen, Champignons, Spargel und Dinkelreis (Ad)

DONNERSTAG



Curry-Bratreis mit Ei (E) und Frühlingszwiebeln, dazu Brokkoli, Sweet-Chilli-Soße und Röstzwiebeln (Aw)

FREITAG



Erbsensuppe mit *Bio-Möhre, Sellerie (J) und Landbrot von der Braaker Mühle (Aw)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Fette sind ein wichtiger Baustoff für deinen Körper. Sie geben dir Energie, halten dich warm und schützen deine Organe wie ein kleines Polster. Außerdem helfen sie deinem Körper dabei, wichtige Vitamine aufzunehmen. Gute Fette stecken zum Beispiel in Nüssen, Avocados, Pflanzenölen oder Fisch. Diese sind besonders gut für deinen Körper. Frittierte Snacks oder sehr fettige Lebensmittel solltest du dagegen nur selten essen.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Wie viele Brokkoli „Bäumchen“ kann man aus einem großen Brokkoli schneiden?

Antwort der letzten Woche:
Baguette – französisch für „Stäbchen“, weil es lang und schlank ist.

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