

MENÜ

für die Woche vom
23.03.2026 bis 27.03.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



Spaghetti (Aw) mit veganer Kürbis-Möhren-Kichererbsensoße und gerösteten Kürbiskernen

DIENSTAG



Gebratene Polentaschnitten oder cremige Polenta mit vegetarischen Soja-Nuggets (Aw, H) und grünen Bohnen

MITTWOCH



Graupen (Ag) mit gebratenem Blumenkohl, dazu Estragon-Joghurt-Dip (C,D) mit leichter Mayonnaise (E,K)

DONNERSTAG



Backfisch aus Seelachs (F, Aw, E) mit Salzkartoffeln und hausgemachter Remoulade (E), dazu Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing (K)

Vegetarische Alternative: Paniertes Sellerieschnitzel (Aw, E, J)

FREITAG



Asiatische Geflügelbrühe (J) mit Miso (H), Möhren, Lauch und Champignons, dazu Reisbandnudeln

Vegetarische Alternative: Gemüsebrühe (J) mit Miso (H)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Eiweiß (auch Proteine genannt) ist ein wichtiger Baustoff für deinen Körper. Es hilft dir, zu wachsen, Muskeln aufzubauen und gesund zu bleiben. Auch deine Haut, Haare und Knochen brauchen Eiweiß. Du findest es in Lebensmitteln wie Milch, Eiern, Fleisch, Fisch, Nüssen oder Bohnen. Besonders Kinder brauchen genug Eiweiß, damit ihr Körper sich gut entwickeln kann.

???

**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Du hast zu viel Salz in der Suppe – was kannst du tun?

Antwort der letzten Woche:

10 bis 15 Stück – je nach Größe des Brokkolis

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