

# MENÜ

für die Woche vom  
13.04.2026 bis 17.04.2026

EST. 2024

KÜCHEN  
WERK  
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



Sizilianische Tomatensoße mit \*Bio-Möhren, Aubergine und Kapern, dazu \*Bio-Vollkorn Spirelli (Aw) und Mozzarella (B,C)

DIENSTAG



Susa's Dhal-Curry mit roten Linsen, Kokosmilch, Brokkoli und Basmatireis

MITTWOCH



Hamburger Pannfisch mit Seelachs (Aw,F), Bratkartoffeln mit Frühlingslauch und Pommery-Senfsoße (Aw,B,C,K)  
Vegetarisch: Knusperfilet aus Jackfrucht (Aw)

DONNERSTAG



Orzo (Aw) (reisförmige Nudeln) mit mediterranem Grillgemüse, Fetakäse (B,C) und Grünkohlpesto (B)

FREITAG



Cremige Bärlauch-Brokkoli-Suppe mit Fladenbrot (Aw,L)

WUSSTEST DU  
SCHON?



**Hamburger Pannfisch** ist ein klassisches norddeutsches Gericht aus gebratenem Fisch, Bratkartoffeln und cremiger Senfsauce aus Hamburg. Früher war es ein einfaches „Arme-Leute-Essen“, bei dem Fischreste und übrig gebliebene Kartoffeln in der Pfanne zubereitet wurden, heute ist es ein beliebter Klassiker. Der Name stammt aus dem Niederdeutschen und bedeutet „Pfannenfisch“.

DENKSPORT VOR  
DEM ESSEN:

Bärlauch ist eine regionale Pflanze! Wo wächst Bärlauch?

Antwort der letzten Woche:  
Möhren, Rote-Beete, Kurkuma,  
Zwiebelschalen und Spinat

DIE SALATBAR

In der Salatbar sind immer Eisbergsalat, Tomate, \*Bio-Gurke, Paprika, Mais, und zwei wechselnde Dressings. Dazu gibt es wechselnde angemachte Salate und Toppings wie Röstzwiebeln oder Hirtenkäse und co.



DE-ÖKO-072



=vegetarisch



=vegan



=Fleisch



=Fisch



=regional



=Specials



=Kinderwunsch