

# MENÜ

für die Woche vom  
04.05.2026 bis 08.05.2026

EST. 2024

KÜCHEN  
WERK  
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



\*Bio-Vollkornnudeln (Aw) und Sojawurstchen-Gulasch (Aw,H) mit \*Bio-Möhren und Paprika

DIENSTAG



Minifrühlingsrollen (Aw,H,L) mit Sweet-Chili-Soße (Aw,H), dazu Basmatireis und knackiges asiatisches Gemüse (H)

MITTWOCH



Lamm-Rind-Frikadelle (Aw,E) mit Bratensoße (Aw), Salzkartoffeln und grünen Brechbohnen  
**Vegetarisch:** vegane Bällchen (Aw,H)

DONNERSTAG



Pommes satt mit verschiedenen Toppings wie Guacamole, Tomatensalsa, Käsesoße (B,C) sowie eine große Salatbar

FREITAG



Spinatcremesuppe, dazu Feta (B,C) und Baguette (Aw)

WUSSTEST DU  
SCHON?



DENKSPORT VOR  
DEM ESSEN:

**Blanchieren** ist eine einfache Kochtechnik: Dabei legt man Gemüse oder Obst ganz kurz in kochendes Wasser und schreckt es danach in kaltem Wasser ab. Das macht man zum Beispiel bei Brokkoli oder Karotten. So bleiben die Farben schön leuchtend, das Essen wird ein bisschen weicher, aber noch knackig. Außerdem hilft Blanchieren, Vitamine zu schützen und Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Ich bin grün, ich wachse auf dem Feld, und manche mögen mich lieber gekocht als roh. Was bin ich?

Antwort der letzten Woche:  
ein Pilz

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