

MENÜ

für die Woche vom
01.06.2026 bis 05.06.2026

EST. 2024

KÜCHEN
WERK
STATT

TAG

GERICHT

MONTAG



GeschmacksExpertInnen (Aw,B,C)

DIENSTAG



*Bio-Penne (Aw) mit sizilianischer Tomatensoße (J,F) und geriebenem Mozzarella (B,C)
Vegetarisch: Tomatensoße (J)

MITTWOCH



Hausgemachte Gemüsepudder (Aw,B,C,E) aus *Bio-Möhren und Zucchini, mit Salzkartoffeln und Frankfurter Grüne Soße (B,C)



DONNERSTAG



Lachsfilet (F) in Kormasoße, dazu gebratener Blumenkohl und Basmatireis
Vegetarisch: Tempeh aus Kichererbsen mit Kormasoße

FREITAG



Mexikanischer Bohneneintopf (H,J) mit roten Bohnen, Paprika, Zucchini und Mais, dazu Tortilla-Chips und Maisbrot (Aw,B,C,E)

WUSSTEST DU
SCHON?



DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:

Tempeh ist ein Lebensmittel aus Sojabohnen. Die Bohnen werden gekocht und mit einem guten Pilz gemischt. Danach wächst der Pilz um die Bohnen herum und verbindet sie zu einem festen Stück. Tempeh kommt ursprünglich aus Indonesien und schmeckt lecker gebraten oder in kleinen Würfeln im Essen.

Was ist die Hauptzutat von Tortilla-Chips?

Antwort der letzten Woche:
Ca. 200 Samen

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