

MENÜ

für die Woche vom
06.07.2026 bis 10.07.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Penne (Aw) mit Tomatensoße (J), geriebenem Gouda (B,C) und frischem Basilikum

DIENSTAG



Lachs (F) in Kormasoße mit Brokkoli und Dinkelreis (Ad)
Vegetarisch: Paprika und *Bio-Möhren in Kormasoße

MITTWOCH



Pizza Margherita (Aw,B,C) überbacken mit Mozzarella (B,C) und Oregano, dazu Gurkensalat aus *Bio-Gurken

DONNERSTAG



Soja-Frikassee (Aw,B,C,H) mit Salzkartoffeln, *Bio-Möhren und Erbsen

FREITAG



Bohneneintopf aus Kidneybohnen, Schwarzen Bohnen und Mais, dazu ofenfrisches Fladenbrot (Aw,L)

**WUSSTEST DU
SCHON?**



Dinkelreis ist kein richtiger Reis. Er besteht aus Dinkel, einer alten Getreidesorte. Die Dinkelkörner werden geschält und sehen deshalb ein bisschen wie Reiskörner aus. Dinkelreis schmeckt leicht nussig, macht lange satt und enthält viele wertvolle Ballaststoffe. Er ist eine leckere und abwechslungsreiche Beilage zu vielen Gerichten.

**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Ich mache Essen lecker, aber man kann mich nicht allein essen – was bin ich?

Antwort der letzten Woche:
Sojabohnen

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