

MENÜ

für die Woche vom
20.07.2026 bis 24.07.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



Salzkartoffeln mit grünen Bohnen, heller Soße und Quinoa-Erbsen-Frikadellen

DIENSTAG



Lunchpakete für Ausflüge

Bulgursalat (Aw) mit Knoblauch-Dill-Joghurt (B,C) und vegetarische Nuggets (Aw,H)

MITTWOCH



*Bio-Hähnchen mit *Bio-Möhren, Zucchini und Paprika in cremiger Soße (Aw,H), dazu Basmatireis und Hirtenkäse (B,C)
Vegetarisch: Gemüse in cremiger Soße (Aw,H)

DONNERSTAG



Lunchpakete für Ausflüge

*Bio Fusilli (Aw) mit veganen Bällchen (H) in Tomatensoße (H,J) aus *Bio-Tomaten

FREITAG



Gemüsesuppe mit *Bio-Möhren, Kartoffeln und Sellerie, dazu frische Petersilie und Ciabatta (Aw)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Quinoa wird schon seit vielen hundert Jahren angebaut! Es kommt aus Südamerika und wächst an einer Pflanze. Obwohl Quinoa aussieht wie Getreide, ist es gar keines! Die kleinen Körner liefern viele wichtige Nährstoffe und geben unserem Körper Energie. Man kann Quinoa zum Beispiel in Salaten, Suppen oder als Beilage essen.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Ich bin süß und Bienen machen mich – was bin ich?

Antwort der letzten Woche:
19-21 Tage

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