

MENÜ

für die Woche vom
31.08.2026 – 04.09.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Penne Pasta (Aw) mit rustikaler Tomatensauce (J),
Basilikum-Sonnenblumen-Pesto (B,C,E) und
italienischem Hartkäse (B,C,E)

DIENSTAG



Hausgemachte Seelachs-Fischfrikadellen (Aw,E,K),
Petersilienkartoffeln, Blattspinat und frischer Gurken-Dill-Salat mit
Schmand (B,C)
vegetarische Alternative: Kartoffel-Gemüse Puffer (Aw,B,C,E)

MITTWOCH



Kichererbsen-Curry mit *Bio-Karotten,
grünen Bohnen und lockerem Basmatireis dazu frischer
Koriander und geröstete Kokosflocken



DONNERSTAG



*Bio-Rinderragout (J) mit *Bio Karotte, Sellerie und Pastinake
dazu *Bio-Spirelli (Aw)
Fleischlose Alternative: Räuchertofu-Ragout mit Wurzelgemüse
(H,J)

FREITAG



*Bio-Brokkoli Suppe (H) mit Kräuter-Croutons (Aw) und
frischer Petersilie, dazu Laugenstangen (Aw)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Brokkoli und Blumenkohl sind
echte Verwandte. Beide
gehören zur Familie der
Kohlgewächse. Sogar
Rosenkohl, Kohlrabi und
Grünkohl gehören zu ihrer
Verwandtschaft. Ganz schön
große Gemüsefamilie!



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Welcher bekannte Dip wird aus
Kichererbsen gemacht?

Antwort der letzten Woche:
Türkei

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