

MENÜ

für die Woche vom
07.09.2026 – 11.09.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Rigatoni (Aw) mit Auberginen-Tomaten-Basilikum Sugo (J) und geriebenem Mozzarella (B,C)

DIENSTAG



Kartoffelgratin mit Gouda-Käsekruste (B,C), geröstete *Bio-Karotten aus dem Ofen und Kohlrabi in Petersiliensauce

MITTWOCH



Zucchini Karotten Kartoffelpuffer (Aw,B,C,E) mit Vollkorn Reis, Schmand Quark Dip mit frischem Schnittlauch und Rotkrautsalat

DONNERSTAG



Geflügel-Hackbällchen (Aw,E) mit Salzkartoffeln, grünen Erbsen, brauner Sauce und Wild-Preiselbeeren

Vegetarische Alternative: Pflanzliche Bällchen auf Erbsenproteinbasis

FREITAG



Linsen Gemüse Eintopf mit *Bio Karotten, Pastinake und Lauch, dazu frischer Majoran und hausgebackenes Fladenbrot (Aw)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Majoran ist ein duftendes Gewürzkraut und eng mit Oregano verwandt. Majoran wird schon seit vielen hundert Jahren zum Würzen von Speisen verwendet und passt besonders gut zu Kartoffeln, Gemüse, Suppen und Eintöpfen.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Köttbullar sind kleine, runde Fleischbällchen aus Schweden. Aber weißt du, was das schwedische Wort „Köttbullar“ auf Deutsch bedeutet?

Antwort der letzten Woche:
Hummus

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