

MENÜ

für die Woche vom
14.09.2026 – 18.09.2026

EST.  2024
**KÜCHEN
WERK
STATT**

TAG

GERICHT

MONTAG



*Bio-Fusilli (Aw) mit drei Käse Sauce aus Gouda, Cheddar und Parmesan (B,C,E,2) dazu Krautsalat mit Ananas und Ingwer

DIENSTAG



Hühnerfrikassee (B,C) vom *Bio Huhn mit Erbsen und *Bio Karotten dazu Vollkornreis
Vegetarische Alternative: Gemüsefrikassee mit Erbsen und *Bio Karotten

MITTWOCH



Lachsfiletwürfel (F) in Dillsauce, Salzkartoffeln und Brokkoli dazu frischer Möhrensalat
Vegetarische Alternative: gekochtes *Bio-Ei (E) in Dillsauce

DONNERSTAG



Gebratener Langkornreis mit *Bio Karotten, Lauch, Mungosprossen und Sojasauce (Aw,H) dazu Röstzwiebeln (Aw) und frischer Koriander

FREITAG



Kürbis-Kokos Suppe mit Brunnenkresse, Croutons (Aw) und hausgebackene Focaccia (Aw)

**WUSSTEST DU
SCHON?**

Lachse sind echte Reisekünstler! Sie werden meist im Süßwasser geboren, schwimmen später ins Meer und können zur Fortpflanzung wieder in Flüsse zurückkehren. Dabei legen manche Lachse erstaunlich weite Strecken zurück. Lachs enthält außerdem wertvolle Omega 3 Fettsäuren und Eiweiß.



**DENKSPORT VOR
DEM ESSEN:**

Die Kokosnuss heißt zwar „Nuss“. Aber ist sie botanisch gesehen wirklich eine echte Nuss?

Antwort der letzten Woche:
Fleischbällchen

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