MENÜ

für die Woche vom
09.11.2026 – 13.11.2026

EST. 2024
KÜCHEN WERK STATT

TAG	GERICHT
MONTAG	Maccaroni (Aw) mit 3 Käse Sauce aus Gouda, Cheddar und Italienischem Hartkäse (B,C,E,2) dazu Röstzwiebeln (Aw) und frischer Schnittlauch
DIENSTAG	Chili con Carne mit *Bio Rinderhackfleisch, *Bio Tomaten, Kidneybohnen und Mais, dazu Ebly (Aw), Saure Sahne (B,C) und Tortilla Chips **Vegetarische Alternative**: Chili sin Carne mit Soja (H)
MITTWOCH	Kichererbsen-Kokos-Curry mit *Bio-Karotte, Bohnen und Blattspinat, dazu Basmatireis, geröstete Kokosflocken und frischer Koriander
DONNERSTAG	Seelachs-Fisch-Frikadelle (Aw,B,C,F) mit Kartoffelstampf (B,C), Gurken-Schmand-Salat (B,C) und Dill-Senf-Sauce (K) **Vegetarische Alternative**: Kürbis-Falafel-Bällchen
FREITAG	Tomatencremesuppe (B,C) mit *Bio Tomaten und Oregano, dazu Kräutercroutons (Aw), frischer Basilikum und Baguette (Aw)

WUSSTEST DU SCHON?

Ebly wird aus Hartweizen hergestellt. Die Weizenkörner werden schonend vorgekocht, getrocknet und anschließend geschliffen. Dadurch ist Ebly schnell zubereitet und hat einen angenehm nussigen Geschmack.

DENKSPORT VOR DEM ESSEN:

Kidneybohnen haben ihren Namen nicht zufällig. Weißt du, woran ihre Form erinnert?

Antwort der letzten Woche:
Die Ingwerwurzel

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.

* BIO DE-ÖKO-072

=vegetarisch =vegan =Fleisch =Fisch =regional =Specials =Kinderwunsch