

Ganztagsangebot 7.30 bis 14 Uhr

Pro Portion 1,50 €



Müsli im Glas

Verwendet werden diverse frisch geflockte Getreidesorten, Magerjoghurt, Obst der Saison und Nüsse

Allergene:

6,16,18-25



Porridge im Glas

Verwendet werden diverse frisch geflockte Getreidesorten, Obst der Saison und Nüsse



Belegtes Brot

Verwendet wird Bio-Brot der Bäckerei Hutzel aus Bochum: Roggen-Weizen, Bauernkruste, Dinkel-Hafer, Buttermilch, Soja, Sonnenblume AOK
Diverse Beläge wie z.B. hausgebeizter Lachs, gekochtes Ei, Tomate-Mozzarella, Käse, Rindersalami, Avocado, Tomatencreme, Hummus (versch. Zubereitungen)

1-10,12,13,
16,27



Smoothy im Glas

Verwendet wird Gemüse und Obst der Saison, Samen, verschiedene Getreideflocken, Aromen wie Ingwer, Chili, Limette, Zitrone usw.

1-10



Gemüsesticks im Glas

Frische rohe Gemüsestangen der Saison pur oder mit Kräuterquark

2,3,4,5,6,
16,26

Mittagstisch 12.30 bis 14.30 Uhr

Pro Portion 4,50 €

Wir reichen zum warmen Mittagessen wahlweise einen kleinen gemischten Salat oder eine Portion Gemüse.



Montag

Brokkolipuffer auf geschmorten Tomaten und rote Linsen Nudeln

Allergene:

2,3,12

Dienstag

Lachssteak gebraten auf einem Ragout von weißen Bohnen und Kartoffeln

13



Mittwoch

Käse-Lauchsuppe mit Kichererbsenbällchen

2,12,16,26

Donnerstag

Rinderroulade an Zwiebelsauce und Semmelknödel

3,12,26,27



Freitag

Kichererbsenpuffer an Kräutersauce, Dinkel Penne und Couscous Salat

6,12,16,27

**Wir kochen täglich frisch. Dennoch können unsere Speisen Spuren von Allergenen enthalten.
Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unser Küchenteam.**

Allergene – Lebensmittelkennzeichnung

1. Gluten
2. Gluten/Weizen
3. Gluten/Roggen
4. Gluten/Gerste
5. Gluten/Hafer
6. Gluten/Dinkel
7. Gluten/Kamut
8. Gluten/Emmer
9. Gluten/Einkorn
10. Gluten/Grünkern
11. Krebstiere
12. Eier
13. Fisch
14. Erdnuss
15. Soja
16. Milch
17. Schalenfrüchte
18. Schalenfrüchte/Mandeln
19. Schalenfrüchte/Haselnuss
20. Schalenfrüchte/Walnuss
21. Schalenfrüchte/Cashewnuss
22. Schalenfrüchte/Pekannuss
23. Schalenfrüchte/Paranuss
24. Schalenfrüchte/Pistazie
25. Schalenfrüchte/Macadamianuss/Queenslandnuss
26. Sellerie
27. Senf
28. Sesamsamen
29. Schwefeldioxid und Sulfite
30. Lupine
31. Weichtiere

 Vegetarisch