

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, Humus (versch. Zubereitungen)

1-10,12,13,
16,27



Smoothie 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

Dinkel Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Allergene:

6,15

Dienstag

Seelachs im Sesammantel gebraten, hausgemachte Remoulade und Kartoffelstampf

1,2,6,12,13,16,
28



Mittwoch

Erbseintopf mit viel frischem Gemüse und gerösteten Brotwürfeln

1,2,6,26

Donnerstag

Gulasch vom Rind mit frischem Paprika, frischen Tomaten und Vollkornnudeln

1,6,12



Freitag

Kichererbsenpuffer an Currysoße und Gemüse-Basmatireis

1,6,12,16,26

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