

## Ganztagsangebot 7.30 bis 14 Uhr

Pro Portion 1,50 €



### Jede Woche eine Aktion

Es gibt sommerliche Salate und Gemüse der Saison als Hauptgericht für 4,50 Euro oder alternativ als Beilage

Allergene:

Bitte in der Küche nachfragen



### 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. Diverse Beläge wie z.B. hausgebeizter Lachs, gekochtes Ei, Tomate-Mozzarella, Käse, Rindersalami, Avocado, Tomatencreme, Hummus (versch. Zubereitungen) runden das Angebot ab.

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

Bunter gemischter Salat an Joghurtdressing mit gebratenem Sojaschnetzel oder gebratenen Hähnchenbruststreifen, dazu Baguette und Kräuterbutter.

Allergene:

1,15,16,

### Dienstag

Käsespätzle mit geschmorten Zwiebeln

1,12,16,26



### Mittwoch

Kartoffeleintopf mit Lauch-Schmandragout oder mit hausgebeizten Lachsstreifen

1,16,26,13

### Donnerstag

Vollkorn Spaghetti mit Tomaten-Basilikumsoße oder mit Tomaten Thunfischsoße

1,13,26,



### Freitag

Gemüse-Quiche mit Tomaten und Käse gartiniert

1,12,16,26,

**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