

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

Es gibt Sommerliche Salate und Saisongemüse je nach Angebot zum Preis von 4,50 Euro als Hauptgericht oder alternative Beilagen



Montag

Dinkel Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Allergene:

1,16,26, 27

Dienstag

Schwäbischer Kartoffelkartoffelsalat mit Puffer von der Linse oder gebratenem Seelachs mit Remoulade

1,12,13,16 26,27



Mittwoch

Erbseintopf mit viel frischem Gemüse und gerösteten Brotwürfeln

1,2,26,

Donnerstag

Veganes Gulasch oder Gulasch vom Rindfleisch mit Vollkorn Spiralnudeln (Fusilli)

1,26,



Freitag

Kichererbsenragout in Curry mit Basmatireis

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