

## 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



### Gemügesticks 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

Vegetarische Gemüsemaultaschen in Tomatensoße mit geriebenem Käse

Allergene:

1, 12, 16, 26, 27

### Dienstag

Grüne Erbsenpuffer oder Geflügel Bockwurst an Joghurt Tomatensoße auf buntem Nudelsalat.

1, 12, 16, 26, 27



### Mittwoch

Feuriges Chili sin Carne auf Linsen und Gemüse mit Brötchen

1, 15, 16, 26,

### Donnerstag

Gefüllte Zucchini mit Gemüse und Couscous im Ofen geschmort an fruchtiger Paprika -Tomatensoße

1, 12, 16, 26,



### Freitag

Gekochte Eier in einer leichten Senfsoße mit Salzkartoffeln oder mit Seelachsfilet

1, 12, 13, 16, 26, 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