

## 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

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