

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

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