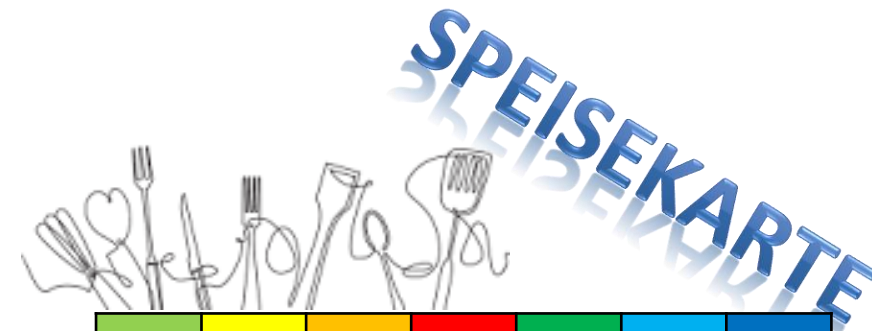


Öffnungszeiten

Wochentags: 07:30 - 16:00 Uhr

Recklinghausen: Wochenende/Feiertags: 10:00 - 16:00 Uhr

Herten: Wochenende/Feiertags: 07:30 - 15:00 Uhr



Vom 22.04 bis zum 28.04. 2024

Montag

Gegrillte Rindfleisch Biftekis mit Käse Joghurtsoße Bunter Krautsalat Djuvec Gemüsereis EI,M,SEN

Hähnchensteak Kräuter-Rahm Blumenkohl Butterkartoffeln WE,M

Gemüsecurry mit Linsen und Tofustreifen WE,SES,SO

gefüllte Vegane Ravioli mit Tomaten und Oliven in Käserahm WE,SO

Dienstag

Omas Schweinebraten Bratenjus Spitzkohl ala creme Gratin Kartoffeln WE,M,SEN,SEL

Hühnersuppentopf mit reichlich Hühnerfleisch Wurzelgemüse Nudeln und Eierstich WE, M,EI,SEL

Pasta Conchiglie Muschelnudeln mit Cherrytomaten und Brokkoli in Käserahmsoße WE,M,EI

Mexikanisches Chili-Bohnenragout auf Polenta und Ruccola WE/SO

Mittwoch

Omas Grünkohl durcheinander mit Kartoffeln Mettwurst und Senf 3,8,SEN,WE

gedämpfte Fischroulade Zitronensoße Brokkoli und Pilaw Reis WE,M,SEN

Käse-Knödel auf Kartoffel-Lauch Gratin Grünkohl-Pesto WE,EI,M

Gebackene Kürbis Falaffel auf scharfem Gemüse-Bulgur WE,SO

kcal	Fett	ges. FS	KH	Zuc.	Eiw.	Salz
956	57,1	24,3	76,6	5,0	33,0	2,8
563	33,2	12,0	32,3	2,0	30,7	4,3
620	45,6	4,0	20,4	11,6	27,8	2,1
626	33,1	25,7	63,2	5,7	17,9	1,0
826	55,0	26,1	29,1	3,2	53,4	2,9
507	27,0	8,8	33,6	2,6	32,2	0,6
609	27,4	16,3	56,7	3,7	29,6	1,5
410	17,1	13,2	51,4	3,6	10,9	1,1
417	25,0	9,1	22,9	3,2	24,4	1,8
369	4,7	1,1	48,3	2,2	29,6	1,8
780	47,0	16,4	59,3	3,9	27,5	1,9
497	15,5	1,8	66,8	3,1	14,9	2,0

MITARBEITER PREIS 4,13 €
BESUCHER PREIS 5,50 €

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT



SPEISEKARTE

Donnerstag

- Schnitzel Wiener Art mit Preiselbeeren Erbsen-Möhrengemüse Butterkartöffelchen WE,M,EI
- Kohlrabi-Lasagne mit Rinderhackfleisch Tomaten Italienischen Kräutern und leichtem Mozzarella WE,M
- Pastinaken-Steckrüben Röstis auf Blumenkohl-Curry und Sauerrahm WE,HAF,EI,M,
- Spaghetti Aglio e Olio Spaghetti mit Knoblauch, Rucola und Olivenöl WE

Freitag

- Gegrillter Rotbarsch auf Rosenkohl-Kartoffelgratin und Apfel-Walnuss Pesto 8,WE,M,WAL
- Aroma Hähnchen mit Möhren Ingwer und Zimt Basmati Reis WE,M
- Spätzlepfanne mit Champignons Bohnen, Kirschtomaten in Rahm WE,EI,M
- Veganes Blumenkohl Knusper-Medaillon auf Kartoffel-Lauch Ragout mit Chilli WE

Samstag

- Schnibbelbohnen- Eintopf mit Kartoffeln reichlich Speck und Mettwurst 2,8,SEL, SEN,
- Forelle Müllerin Zitrone Wachsbruchbohnen Salat Salzkartoffeln WE,M
- Vegetarischer Schnibbelbohnen- Eintopf mit Kartoffeln SEN,M

Sonntag

- Gyros-Rollbraten Zwiebel-Hackfleischfüllung Thymian-Rahmsoße Grillgemüse gebackene Kartoffelnocken WE, EI,M
- Gebratenes Zitronenhähnchen auf Zartweizen-Gemüsepfanne mediterraner Dip WE,EI,M
- Vegetarisches Berner Rösti Blattspinat Hollandaise überbacken WE,M,EI

633	17,5	2,6	77,5	28,1	38,7	2,4
651	31,7	16,4	48,6	2,8	39,1	0,8
658	49,6	20,2	39,2	4,8	13,2	2,7
400	26,3	3,7	35,6	0,3	5,2	0,8
670	35,3	13,7	35,3	3,8	48,5	0,9
599	25,2	6,3	59,6	3,4	32,4	2,8
616	31,4	18,7	62,5	2,7	20,3	0,4
536	31,1	15,5	53,2	3,2	10,8	1,8
523	39,7	15,5	25,0	2,5	17,1	3,6
626	28,6	7,8	26,1	0,7	64,0	1,0
132	0,6	0,2	24,5	1,6	5,9	2,8
1022	68,4	27,5	48,7	6,4	46,8	5,5
580	30,0	4,7	40,3	0,8	37,1	0,4
993	72,1	26,6	67,3	5,7	13,5	5,8