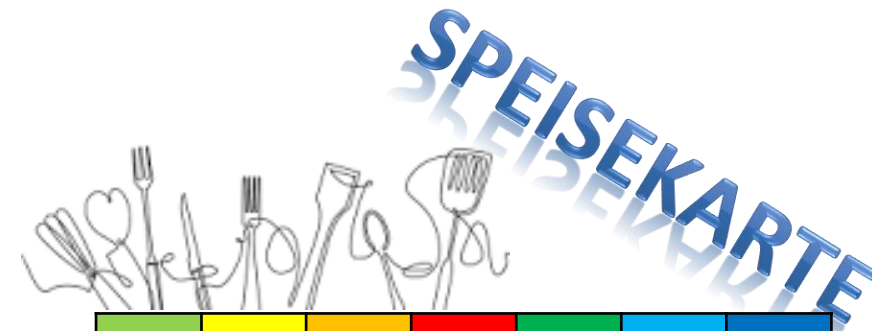


## Öffnungszeiten

Wochentags: 07:30 - 16:00 Uhr

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

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



Vom 29.04. bis zum 05.05.2024

### Montag

Asiatische Rindfleischstreifen süß-sauer mit Gemüse und Reis WE, EI, M, SO, SES

Gegrillter Hähnchenspieß mit Rosmarin-Kartoffeln Zucchini-Gemüse und Sauerrahm WE, M

Tomatenknödel auf Ratatouillegemüse und Aioli WE, EI, M

Vegane Kässpätzle mit Röstzwiebeln und Schnittlauch WE

### Dienstag

Gegrillte Dicke Rippe Apfel-Zwiebeljus mit Rotkohl Kartoffel-Röstzwiebel-Stampf WE, SEN, M

Hausgemachte Lasagne Millanese mit Rindfleisch und Bechamelsoße, Salat WE, M, SEL

Koriander Sesam Blumenkohl auf Erbsenpüree Soja-Chilli-Dip SO, SES, M

Ofengemüse mit Kürbis, Kartoffeln und Wurzelgemüse, Thymian Honig, vegane Aioli

### Mittwoch

Backhendl-Keule Schnittlauch-Sauerrahm Kartoffel-Gurkensalat 2, WE, SEN, M

MSC Seelachs mediterran, Kräutersoße Gemüsereis 8, WE, M, SO

Bohnen Kichererbsen Eintopf mit Kartoffeln und Bohnen Kichererbsen SEN, SO, SES

kcal	Fett	ges. FS	KH	Zuc.	Eiw.	Salz
631	15,8	5,2	77,1	10,2	42,6	2,7
436	17,5	9,7	32,2	3,2	35,8	2,21,2
757	51,0	9,8	60,8	15,4	11,9	2,5
599	34,0	17,0	64,5	2,8	9,0	2,6

806	55,1	26,5	33,5	4,1	40,2	1,8
577	20,2	10,8	67,7	4,6	28,3	0,8
282	12,4	1,8	24,2	7,8	17,4	3,5
640	57,3	10,4	26,9	2,1	5,0	0,1

681	41,5	16,3	34,1	5,4	42,3	1,8
463	12,0	5,2	54,6	1,6	31,2	0,5
234	2,6	0,9	41,4	13,7	8,7	2,3

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

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT**



**SPEISEKARTE**

**Donnerstag**

HSG Currywurst Kartoffelspalten Salatteller mit Tausend Insel Dressing 2,8, EI,M,SEN

Gegrilltes Hähnchensteak Steinpilzsoße Brokkoli gedämpfte Kartoffeln WE,M

Vegetarische Canneloni in Tomatensugo und Käse überbacken WE,EI,M

Vegane Currywurst Kartoffelspalten Salatteller Vinaigrette 2,SEN

**Freitag**

Brat-Rollmops Zwiebel-Bratkartoffeln Endiviensalat in Kräuter-Vinaigrette EI, M,SEN, WE

Hähnchenbrust auf Schwarzwurzeln a la Creme Kartoffelstampf WE,M

Gebratene Woknudelpfanne asiatisches Gemüse Tofustreifen in Sojasoße WE,M,SO,SES

Vegane Gnocchipfanne mit buntem Gemüse Pflanzencreme und Käse WE

**Samstag**

Westfälischer Kartoffelsuppentopf mit Mettwurst, Speck reichlich Gemüse und Liebstöckel 2,8, SEL,SEN

Linguini in leichter Rahmsauce, Broccoli und marinerten Hähnchenstreifen WE,EI,M

Grünkohl-Hanfballchen auf veganem Bohnen-Chilli SEL

**Sonntag**

Gegrillter Entenbraten Orangensoße Rosenkohl Schupfnudeln WE,M,EI, SEL

Rinderbraten in Schmorsoße Kohlrabigemüse kleine Kartoffeln WE,M,SEN,SEL

Maccaroni with Cheese mit Brokkoli und Erbsen in Cheddar Cheese Soße WE,M,Ei

913	51,7	19,5	86,0	8,7	23,2	11,8
450	16,4	5,7	37,7	2,7	33,8	3,2
535	17,1	9,8	68,0	11,2	26,8	3,9
839	40,0	3,9	96,4	14,7	15,5	16,2
698	47,3	7,7	34,0	3,2	31,8	2,6
431	10,2	5,9	38,8	22,6	39,8	1,3
445	16,9	2,9	46,2	12,2	25,8	2,0
366	15,7	13,2	48,3	3,1	7,9	1,3
351	21,8	9,0	21,3	3,3	17,6	6,5
348	15,5	8,3	7,8	0,9	42,3	0,6
307	15,3	1,7	29,6	6,3	10,2	2,5
668	30,0	8,1	57,0	8,5	40,5	4,1
374	8,5	3,6	36,2	3,7	36,4	3,0
472	26,5	15,2	31,4	4,5	23,4	6,5