





- Hit 1 Sommersalat** „Tofu, Mango, Aprikosen, Kirschtomaten und Nüsslisalat“ 14.80
an Jalapeño Dressing    F,M,O
- Hit 2 Spaghetti Carbonara** mit Bio Schinken (CH) an Rahmsauce mit Kräutern dazu Parmesan 0,A,G,C 16.80
- Hit 3 Quinoa-Tofu-Bowl:** Tofu, weisser Quinoa, Brokkoli, Hüttenkäse, Joghurt, Pistazien 13.80
und Microgreen   G,F
- Hit 4 Sushi Vegan** (4 Nigiri, 6 Maki und 2 Futomaki)    A,L,N,F 15.20
- Birchermüsli mit Rahm**  A, G, E 9.50

	Teller 1 14.80 Vorspeise 3.40	Teller 2 13.40 Vorspeise 3.40
Montag	Rote Kokos-Currysuppe A,G,L,O,P ***** Rindsbratwurst (CH) A,G,L,M,O auf Rollgersten-Risotto dazu Zucchini und rote Zwiebeln	Rote Kokos-Currysuppe A,G,L,O,P ***** Penne Vanini  A,G,C,L mit Tomaten, Jungzwiebeln, Oliven, Mozzarella und Basilikum
Dienstag	Wassermelonen-Fetasalat mit Pinienkernen G,N,E,M ***** Pikante BBQ Pouletschenkel (CH)  A,M,O,L mit Mais, Peperoni und roten Zwiebeln aus dem Ofen dazu Süsskartoffel-Frites	Wassermelonen-Fetasalat mit Pinienkernen G,N,E,M ***** Eierschwämmli Gulasch  A,G,L,M,O mit Salzkartoffeln, Petersilien und Sauerrahm
Mittwoch	Tomatencremesuppe G,L ***** Cervelat-Kartoffel-Bowl  G,C „Frühkartoffeln, Cervelat (CH), Bio Salatgurke, Frühlingszwiebeln, Radieschen, grobe Petersilie und gehacktes Ei (natura plus) an French Dressing	Tomatencremesuppe G,L ***** Ofen-Süsskartoffeln    L,F gefüllt mit Gemüsecurry, Ananas und Koriander
Donnerstag	Gebackener Lauch mit Ricotta G ***** Rindsgeschnetzeltes (CH) Ungarische Art A,G,L,F leicht pikant mit Weisssem Bohnenpüree und grünen Gartenerbsen	Gebackener Lauch mit Ricotta G ***** Würzige Tofu-Spieße   F,L,G,N,E mit Joghurtsauce auf Curry-Gemüsesalat
Freitag	Gazpacho A,C,L ***** Gebratene Lachswürfel (scot)   D,F,L auf Glasnudel-Gemüsesalat mit Sesamdressing	= kalte spanische Gemüsesuppe A,C,L ***** Geschmorte Karotte   A,L,M,E mit Aubergine, Dukkah und Couscous



lactosefrei



vegetarisch



vegan



glutenfrei



kalorienarm



fettarm

A Gluten
G Milch / milk
P Lupine / lupin

B Krebstiere/crustacean
H Schalentiere / shellfish
R Weichtiere / mollusc

C Eier / eggs
L Sellerie / celery

D Fisch / fish
M Senf / mustard

E Erdnüsse / peanuts
N Sesam / sesame

F Sojabohnen / soy beans
O Schwefeldioxid / sulfides