

VELO

Dienstag 30. November

Frühstück Di-Fr: kleines Frühstücksprogramm bis 12Uhr
Sa: große Auswahl (mit Pancakes!) bis 13Uhr

tages SUPPE

süß-saurer Linseneintopf mit
Kartoffeln **6,00€** (als Vorspeise:
4,50€)

BOWL

Pflücksalate, Kurkuma-Tofu, Edamame,
Glasnudeln mit Chili und Sesam, Broccoli,
Rotkraut, Rote-Bete-Spaghetti, Mango, Gurke,
Erdnüsse, Teriyaki-Dressing ^{1,2,3,4,5,6} **10,50€**

MITTAGSTISCH VON 12:00-14:00 UHR

KALTES HAUPTGERICHT

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen mit Joghurtcreme und Gurkensalsa auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Gurke, Tomate, Obst, Kernen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{1,2,3,4,6}
10,50€ klein, als Vorspeise **8,50€**

WARMES HAUPTGERICHT

Spaghetti in Gemüsebolognese mit Veggie Hack; dazu Rucola, Pinienkerne und Cashewparmesan, bunte Blattsalate mit Obst, Kernen, Sprossen und frisches Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{1,2,3,4,6}
10,50€

ABENDKARTE ab 18 Uhr

Vorspeisen-Teller mit verschiedenen Dips, gebratener Mini-Paprika, getrockneten Tomaten und eingelegten Oliven, Salatbeilage und frischem Brot ^{1,2,3,4,6}
8,50€

Hauptgerichte

Spinat-Tofu-Lasagne an fruchtiger Tomatensoße und Balsamico-Linsen; dazu Rucola, Pinienkerne und Cashewparmesanbunte Blattsalate mit Obst, Kernen & Sprossen, Basilikumcreme mit Kräckern und Tomaten-Bruschetta mit Balsamico-Creme, ^{1,2,3,6}
16,50€

knusprig panierte Austernpilze auf gebratene Servietten-Knödeln an glasierten Sesam-Möhren und „Sauce al Orange“; dazu Portulak Walnüsse und **Sesamparmesan** bunte Blattsalate mit Obst, Kernen und Sprossen, Rote-Bete-Bohnencreme mit knusprigen Kräckern und frisches Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{2,3,4,6,7}
17,50€

frittierte Champignons mit süß-scharfem Mango-Chutney an mariniertem Kurkuma-Spitzkohl und Ceasar-Zucchini-Spaghetti mit gerösteten Brotwürfeln & Cashewparmesan an bunten Blattsalaten mit Obst, Kernen und Sprossen; dazu Auberginencreme mit knusprigen Kräckern & frisches Brot mit Tofu-Frischkäse ^{1,2,3,6}
15,50€

Inhaltsstoffe

1= Soja, 2= Sesam, 3= Senf, 4= Haselnüsse, 5=Erdnüsse, 6=Gluten,
7= Walnüsse

Schokoladenkuchen

Banana Bread

Mandel-Christollen

Orangen-Gries-Kuchen

Mousse au Chocolat

Zitronen-Matcha-Panna
Cotta

Weißer Mousse Au
Chocolat mit
Orangensoße und
Spekulatius

5,00€

alle Kuchen werden mit Bio-Dinkelmehl hergestellt, alle Desserts werden mit Fruchtsoße, Sojasahne und frischem Obst serviert!

KUCHEN/DESSERTS

Großer Salat

mit allem Drum und Dran
9,50€

und ab 14 Uhr: Flammkuchen
und Dip-Teller, siehe
schwarze Karte

ALLES AUCH ZUM MITNEHMEN