REGIONALVERBAND RUHR

Speisekarte 02.11.2026 – 06.11.2026

kost.bar

MITTAGESSEN VON 11:30 – 14:00 UHR

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Frühstück	Laugenbrezeln	**1,00 €**	Lachsbagel	**3,00 €**	Joghurt,Obst & Müsli	**3,00 €**	Frisches Vollkornbrot	**1,80 €**	Pancakes	**0,80 €**
	Frisches Rührei	**1,80 €**	Frisches Rührei	**1,80 €**	Frisches Rührei	**1,80 €**	Frisches Rührei	**1,80 €**	Frisches Rührei	**1,80 €**
			Crunchy Chicken	**2,70 €**	Laugenecke verschieden belegt	**2,95 €**	Overnight Oats mit Obst	**3,00 €**	Überbackene Baguettes	**2,70 €**
									Schnitzelbrötchen	**3,50 €**
MENÜ 1	2 gebratene Schweinefiletmedaillons mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Spätzle und Blattsalat mit Vinaigrette	**8,10 €**	Zartes Wildgulasch mit Waldpilzen und Preiselbeeren gekocht dazu Rosenkohl und Butterspätzle	**8,90 €**	Aktion **Flammkuchentag** belegt mit Speck & Zwiebeln oder mit Kürbis und Apfel oder Spinat und Fetakäse oder klassisch mit Tomate alle mit Mozzarella überbacken Sie können einen ganzen bekommen oder von jedem ein Stück probieren		Hausgemachtes Schweineschnitzel mit Speck-Zwiebelsauce dazu Pommes frites und ein Beilagensal… (auch Hähnchen oder veganes Schnitzel)	**7,70 €**	Chili con carne vom Rind dazu Reis dazu ein Beilagensalat	**7,70 €**
zzZ Allergene	2,5,11,c,g,i,a1		7,17,g,l				2,3,4,5,10,11,a1,a3,c,f,g,i,j		2,5,11,c,g	
VEGETARISCH / VEGAN	Italienische Spinatlasagne mit Mozzarella & Hirtenkäse überbacken dazu Tomatensauce dazu ein Dessert	**6,70 €**	Chiasamenbratling mit Tomate und Käse überbacken dazu Tomatensauce, Kräuterreis und Krautsalat (VEGAN)	**6,70 €**		**7,50 €**	gefüllte Zucchini mit Käse überbacken dazu Kräuterreis, Tomatensauce und süß-saurer Gurkensalat (VEGAN)	**6,70 €**	Tortellini mit Brokkoli und Sahnesauce dazu ein Dessert	**6,70 €**
zzZ Allergene	1,6,a1,c,g,i		g,i				a1,i		1,a1,c,g,i	
BEILAGEN	Spätzle	**1,60 €**	Rosenkohl	**1,60 €**			Pommes frites	**2,20 €**	Reis	**1,60 €**
	Beilagensalat	**1,60 €**	Butterspätzle	**1,60 €**			Kräuterreis	**1,60 €**	Beilagensalat	**1,60 €**
			Kräuterreis	**1,60 €**			Gurkensalat	**1,60 €**		
DESSERT	Vanillepudding (1,g)	**1,30 €**	Heute frische Waffeln mit Sahne und Kompott		Mousse au chocolate (c,g,11)	**1,30 €**	Fruchtquark (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**
	Tagesdessert (g)	**1,30 €**			Tagesdessert (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**	frisches Obst	**0,80 €**

Die Kilokalorien der einzelnen Komponenten w erden im Ausgabebereich gekennzeichnet. Die Liste der Zusatzstoffe sow ie Hauptallergene hängt zur Ansicht aus und ist über das Intranet verfügbar. Bitte w enden Sie sich für w eitere Informationen auch an unsere Mitarbeitenden.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Sofern nicht auf dem Speiseplan einsichtig w erden folgende Abkürzungen zur Bezeichnung von Fleischgerichten verw endet. G = Geflügel, S = Schw ein , R = Rind, MSC = aus Nachhaltiger Fischerei

Unsere externen Gäste müssen pro Menü einen Aufschlag von 0,30 € bezahlen.

GUTEN Appetit wünscht Ihr Kost.bar-Team