REGIONALVERBAND RUHR

Speisekarte 09.11.2026 – 13.11.2026

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 €**
					Aktion				Schnitzelbrötchen	**3,50 €**
MENÜ 1	3 Hackbällchen mit Champignonsauce dazu Pommes frites und ein Beilagensalat	**7,70 €**	hausgemachter Grünkohl mit Kartoffeln durcheinander gekocht dazu Senf und ein Mettwurst	**7,70 €**	Geschmorte Barbarieenten-keule mit Orangensauce dazu Apfelrotkohl und 2 Kartoffelklöße	**8,90 €**	Hausgemachtes Schweineschnitzel mit Pfefferrahmsauce dazu Pommes frites und ein Beilagensalat	**7,70 €**	gebratenes Fischfilet auf Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln und ein Beilagensalat	**7,70 €**
zzZ Allergene	2,5,11,a1,a3,c,f,g,i		5,a1,a3,c,f,i,j		5,9,11,14,a1,a3,f,g,i		2,5,11,a1,a3,c,f,g,i,j		1,2,5,11,a1,a3,c,d,f,g,j	
VEGETARISCH / VEGAN	gebackene Ofenkartoffel mit Kräuterquark dazu buntes Gemüse aus Brokkoli, Blumenkohl und Möhren dazu ein Dessert	**6,70 €**	gebackener Hirtenkäse mit roten Zwiebeln, Paprika, getrockneten Tomaten dazu Joghurt und Reis	**6,70 €**	"Indisches DAL" Veganes Linsencurry mit Kürbis, Ingwer, Tomate und Gemüse auf Basmatireis dazu ein Dessert	**6,70 €**	Grünkernbratling mit Maisgemüse und Tomatenreis dazu Kräuterdip und ein Dessert	**6,70 €**	Spätzlepfanne mit Erbsen, Tomaten, Rucola dazu Emmentaler und Kräutersauce dazu ein Dessert	**6,70 €**
zzZ Allergene	g,i		2,5,11,a1,c,g,i,j		2,i		a1,c,g,i		2,5,11,a1,c,g,	
BEILAGEN	Pommes frites	**2,20 €**	Reis	**1,60 €**	Rotkohl	**1,60 €**	Pommes frites	**2,20 €**	Petersilienkartoffeln	**1,60 €**
	Beilagensalat	**1,60 €**			Kartoffelkloß	**0,80 €**	Beilagensalat	**1,60 €**	Beilagensalat	**1,60 €**
					Basmatireids	**1,60 €**				
DESSERT	Orangen-Mascarponecreme (1,g)	**1,30 €**	Veganer Kokosmilchreis mit Beeren	**1,30 €**	rote Grütze mit Vanillesauce (1,g)	**1,30 €**	Mangoquark (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**
	Tagesdessert (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**	Tagesdessert (g)	**1,30 €**	frisches Obst	**0,80 €**

auch Schwein oder veganes Schnitzel

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