

# MENU



---

## Suppenschüssel

---

### Curry- Zitronengras-Suppe

mit Kokosmilch, dazu



Baguette

5,90€

### Rote-Beete-Suppe

mit Birne & Walnuss,  
verfeinert mit Portwein,  
dazu Baguette

6,10€



---

## Baguette

---

warme überbackene Baguettes mit

Schinken<sup>3,4,5</sup> & und Käse<sup>3</sup>

6,90€

Salami<sup>3,4,5</sup> & und Käse<sup>3</sup>

6,90€

Tomate & Mozzarella<sup>3</sup>

7,90€

---

## Hessisches

---

### Handkäs' mit Musik

mit Bauernbrot & Butter

4,90€

### Grüne Suppe "IDEAL"

7-Kräuter-Suppe mit  
Kerbel, Borretsch,  
Sauerampfer, Petersilie,  
Pimpernelle, Kresse und  
Schnittlauch



6,10€



# MENU



---

## Salads

---

### Beilagensalat

Knackiger gemischter Salat mit Dressing nach Wahl,  
dazu Baguette

*bn, bp, bq, br, c, ú, r, u*

**4,80€**

### Ziegenkäse & Obst

gemischter Salat mit  
Ziegenkäse und frischer  
Obstvariation

dazu Baguette und  
Himbeer-Limetten-

Dressing

*bn, bp, bq, br, c, ú, r, u*

**14,50€**

### Fitness „Ideal“

gemischter Salat mit  
gebratenen Auberginen-  
Paprika-Couscous-Taler,  
gerösteten Kernen und

Zitronen-Thymian-

Dressing, dazu Baguette

*bn, bp, bq, br, c, ú, r, u*

**14,20€**

### Salat „Soul“

Kartoffel- Brokkoli-  
Auflauf

auf gemischtem Salat  
& hausgemachtem

Kräuterdressing,

dazu Baguette

*bn, bp, bq, br, c, ú, r, u*

**13,80€**

### Mediterraner Salat

Süßkartoffel- Frittata mit  
Paprika, Mais und Kokos,

auf gemischtem Salat mit  
gerösteten Kernen

Rucola und

Kirschtomaten

& Zitronen-Thymian-

Dressing,

dazu Baguette

*bn, bp, bq, br, c, ú, r, u*

**14,50€**



# MENU



## Vegetarisches

**Knöpfli- Pfanne**  
mit Romanesco, Nüssen  
& Mandeln in gebräunter  
Butter  
(bp, i, l, r)  
**10,90€**

Energie: 843 kJ Energie: 202 kcal  
Fett: 12 g davon gesättigte  
Fettsäuren: 4.6 g  
Kohlenhydrate: 17.7 g davon Zucker:  
0.3 g  
Eiweiß: 5.8 g  
Salz: 0.6 g

**Vegetarische  
Buddha Bowl  
Chicken-Style**  
bunte Reis-Getreide-  
Mischung, Süßkartoffeln  
und Zuckerschoten  
(a, b)  
**10,90€**

Energie: 1110 kJ Energie: 264 kcal  
Fett: 12.1 g davon gesättigte  
Fettsäuren: 8.4 g  
Kohlenhydrate: 31.4 g davon Zucker:  
3.1 g  
Eiweiß: 7.2 g  
Salz: 1.1 g

**Süßkartoffel-  
Gnocchi**  
in Erdnuss Pesto, mit  
Kürbiskernen, Tomaten,  
gelben Karotten und  
Kidneybohnen  
(a, b)  
**10,90€**

Energie: 869 kJ Energie: 207 kcal  
Fett: 12.3 g davon gesättigte  
Fettsäuren: 1.9 g  
Kohlenhydrate: 18.8 g davon Zucker:  
5.5 g  
Eiweiß: 5.6 g  
Salz: 1.8 g

---

...aus dem Wasser

---

**italienische Spinat-  
Cappelletti**  
in Trüffelbutter mit  
Garnelen und  
Romanesco-Tomaten-  
Gemüse  
**13,80€**



# MENU



---

## **Veganes**

---

Salz: 4.5 g

### veganer Gemüse Eintopf

mit Weißkohl und Bohnen,  
afrikanisch- pikant  
abgeschmeckt  
mit Brot

(a, b)

**7,30€**

Energie: 393kJ/93kcal

Fett: 1,2g, davon gesätt. Fettsäuren: 0.3g

Kohlenhydrate: 16,5g davon Zucker: 7.8g

Eiweiß: 3,6g

Salz: 4,5g

### veganes

**Auberginencurry** mit  
Tomaten, Kichererbsen und  
Rosinen, orientalisch  
abgeschmeckt

dazu hausgemachten Reis

(a, b)

**12,80€**

Energie: 807kJ/192kcal

Fett: 6,9g, davon gesätt. Fettsäuren: 0.9 g

Kohlenhydrate: 26,4g davon Zucker: 16,2g

Eiweiß: 4,8g

Salz: 3,3g

### Kartoffel-Bananen- Topf

„African Style“

zweierteil Kartoffeln in  
Süßkartoffelsoße, mit  
schwarzen Bohnen, Paprika,  
Aprikosen, Mandeln &

Bananen

(a, b)

**12,80€**

Energie: 1506 kJ/360kcal

Fett: 17,4g, davon gesätt. Fettsäuren: 4.8g

Kohlenhydrate: 42g, davon Zucker: 18,3g

Eiweiß: 8.1 g

### Linsen-Gemüse- Bolognese

mit Karotten, Sellerie und  
Lauch

auf Vollkorn- Farfalle

(a, b)

**11,30€**

Energie: 1593kJ/381kcal

Fett: 3,3g davon gesätt. Fettsäuren: 0.3g

Kohlenhydrate: 61,2g davon Zucker: 10,2g

Eiweiß: 25,2g

Salz: 3 g



# MENU



---

## Hauptgang

---

**Backhendl**  
**„Wiener Art“**  
mit hausgemachten Kartoffelsalat  
**13,50€**

**Hähnchen „IDEAL**  
in Dattel-Tomaten-Sauce  
mit Aubergine,  
Granatapfelkernen &  
Quinoa abgerundet,  
dazu Dinkelpfanne mit  
Couscousperlen & Salat  
(a, bp, ú, r) **15,90€**

**Lammragout**  
**„Arabien Style“**  
in Knoblauch-Feigen-  
Sauce, mit Kichererbsen,  
schwarzen Bohnen,  
Paprika, dazu Reis  
**16,90€**

*Geschmorte*  
**Rinderroulade XL**  
(400g) klassisch gefüllt, in herzhafter Sauce, dazu  
Briocheknödel & Apfelrotkohl  
(4, bh, bn, bp, ú, r)  
**17,50€**



# MENU



---

## Pizza

---

### Pizza Magharita

Tomatensauce & Käse

(a, bp, i, l, r)

6,50€

### Pizza Classic

Tomatensauce & Käse

Wahlweise Salami oder

Kochschinken

8,20€

### Pizza Vegaetarisch

Tomatensauce & Käse

Mozzarella und

Rucola

(a, bp, i, l, r)

8,80€

---

## Flammkuchen

---

### Flammkuchen „Elsäßer Art“<sup>3,4,5</sup>

Schmand, Schinken, Zwiebeln

8,20

### Flammkuchen „Vegi Ideal“<sup>3,4,5</sup>

Pesto, Oliven, Mozzarella

8,70



# MENU



---

## Dessert

---

*Apfelstrudel*  
*mit Vanillesauce und Sahne*  
(S, bd, br, l, r)  
**5,50€**

*Käiserschmarrn*  
*mit Vanillesauce*  
(S, bd, br, l, r)  
**8,90€**

*Molleux au Chocolat*  
*Schokoladenküchlein mit Obst*  
(a, br, i, r)  
**5,90€**

---

## Torten & Kuchen

---

*...bitte wählen Sie unsere Torten und Kuchen aus dem  
aktuellen Tagesangebot*

*1Stk.Kuchen<sup>7</sup>                      3,20€*

*1Stk.Torten<sup>7</sup>                      4,20€*

