

Kennzeichnungsstoffe und Zusatzstoffe

1 - Farbstoffe / 2 - Konservierungsstoffe / 3 - Antioxidationsmittel / 4 - Geschmacksverstärker / 5 - Schwefeldioxid
6 - „gewachst“ / 7- Süßungsmittel / 8 - Phosphate / 9 - Ascorbinsäure

Kennzeichnungsstoffe Allergene

14 Hauptallergene und Auslöser für allergische und andere Überempfindlichkeits-Reaktionen

- | | |
|---|--|
| A Schalenfrüchte
(A1 - Cashewnuss, A2 - Haselnuss, A3 - Macadamianuss,
A4 - Mandel, A5 - Paranuss, A6 - Pecanuss, A7 - Pistazie,
A8 - Queenslandnuss, A9 - Walnuss) | G Fisch |
| B Sellerie | H Milch (einschließlich Laktose) |
| C Erdnüsse | I Senf |
| D Soja | J Sesamsamen |
| E Glutenhaltiges Getreide
(E1 - Weizen, E2 - Roggen, E3 - Gerste, E4 - Hafer, E5 - Dinkel,
E6 - Kamut, E7 - Hybridstämme) | K Lupinen und Lupinenerzeugnisse |
| F Eier | M Weichtiere/Weichtiererzeugnisse |
| | N Schwefeldioxid und Sulfite
(ab 10 mg pro Kilogramm oder Liter) |
| | Q Krebstiere |

Sonstige Kennzeichnungen



Glutenfrei



Vegetarisch



Vegan

Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. MwSt.

»Die Welt gehört dem, der sie genießt.«

Giacomo Leopardi

Speisen



antimikrobiell
beschichtet

Küchenöffnungszeiten

Warme Küche täglich ab 12 Uhr

Montag bis Donnerstag bis 20 Uhr

Freitag bis 21 Uhr · Samstag bis 20 Uhr · Sonntag bis 19 Uhr

monte mare
born gusto

Frisch & Knackig... Salat-Bowls

Fitness-Bowl „pur“ E 13,50

Knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180g), Rohkost, gerösteten Kernen, Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Fitness-Bowl „crispy“ E 14,50

Knackiger Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust (180g) im knusprigen Körnermantel, Rohkost, gerösteten Kernen, Baguettechips (Dressing nach Wahl)

Fitness-Bowl „Ziegenkäse“ A³ H E 14,50

Knackiger Blattsalat mit gebratenem Ziegenkäse im knusprigen Körnermantel (100g) und Honig, dazu Mangowürfel, Rohkost, geröstete Kernen, Baguettechips (Dressing nach Wahl)



Wählen Sie Ihr Lieblings-Dressing



Balsamicodressing¹ I N



Mangodressing N F

Poke Bowls

Poke-Bowl »Falafel«³ D J E 13,50

Salat, Tomate, Möhren, Gurke, Avocado, Mangowürfel, Falafelbällchen, Hummus, Sesam, Sesamöl & Sojasauce



Flammkuchen

»Elsass«^{2,3} mit Schmand, Speck, roten Zwiebeln und Rucola E H 10,50

»Ziegenkäse« mit Ziegenkäsecreme, Birnenspalten, Honig und Rucola E H 10,50

Wraps

Wrap »Provence« I F E 10,50

mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen, süßer Senfsauce, gerösteten Kernen, Salat, Tomate & Gurke

Wrap »Falafel« Falafelbällchen, Rohkost, Hummus, Salat E H I 10,50

monte mare Kleinigkeiten

Currysuppe mit Kokosmilch VEGAN 5,90

3erlei Dips & Kartoffelwedges (ca. 150g) Bärlauch-Quark, Hummus, süßer Senf-Dip H I F J GLUTEN FREI 6,90

Kleiner Beilagensalat extra VEGETARISCH 4,50

Panini frisch vom Grill

»Toscana« Paninibrötchen, Tomate, Mozzarella, Pestocrème, Rucola F I E H 6,90

»Farmer«^{2,3,8} Paninibrötchen, Farmerschinken mit Blütenhonig veredelt, süßer Senfsauce, Salat, Käse, Gurke F I E H 7,90

Pasta

Spaghetti »Gamba« Q F H E 14,90

Gebratene Gambas, Schmortomaten, Parmesan, Rucola & Knoblauch-Chiliöl

Burger

»Angus« Beef Burger ^{2,3} Roggenbrötchen, Beef Burger (180g), B I F H E 15,90

Salat, White Smoke Sauce, Bacon, Tomate, rote Zwiebeln, Käse und Kartoffelwedges

Schnitzel

Hähnchen-Schnitzel paniert (180g) mit Kartoffelwedges & Salat E 12,90

- Portion Bärlauch-Quark *oder* süße Senfsauce *oder* White Smoke Sauce I F H 2,50

- Portion Rahm-Champignons 3,00

Kaffeezeit täglich von 14 bis 18 Uhr

1 Kaffee- oder Teespezialität und 1 Stück Kuchen 5,20