

kooperativa

im Kiwi-Tower
Am Kiel-Kanal 1
24106 Kiel



Öffnungszeiten:
Mo-Fr 7:30-14 Uhr

Mittagstisch ab
12:00 Uhr

Montag, 18. März

Hack-Tomatenpfanne mit Mozzarella überbacken, dazu Rosmarinkartoffeln und Basilikum Pestocreame

g,a,k,h,i
6,90 €

Nasi Goreng mit knackigem Wokgemüse, dazu pochiertes Kurkumaei und Korianderjoghurt

vegetarisch
a,k,h,c,g
6,20 €

Dienstag, 19. März

Honig-Hähnchenstripes mit Ingwertatziki, dazu Reismudel-Paprikapfanne und Sesam-Krautsalat

i,a,k,h,g
6,90 €

Cous Cous Bratling mit orientalischem Joghurt, dazu Rote Bete Feta Auflauf und Rucolasalat

vegetarisch a,h,i,k,g
6,50 €

Mittwoch, 20. März

Putenroulade mit Tomaten-Salbeifüllung, dazu Kartoffel-Lauchgratin, Balsamico-Pilze und Gorgonzolacreme

g,a,k,h,c,j
7,20 €

Rote Bete Gnocchis mit Erbsen-Porree ragout, dazu Salbeicreme und Selleriestroh

vegan a,f,h,i
6,50 €

Donnerstag, 21. März

Miso-Seelachsfilet mit Sojasprossennest, dazu Chinakohl-Möhrengemüse in Kokosrahm und Kurkumareis

a,d,k,h,g,c
7,20 €

Penne mit Tomaten-Salsa, dazu weiße Bohnen, Paprika, gebackene Feta-Thymianbällchen und Mojo Verde

vegetarisch a,h,k,i,c,g
6,50 €

Freitag, 22. März

Bauernfrühstück mit Chorizo-Speckragout, dazu Rote Bete-Gewürzgurkentatar und Röstzwiebeln

a,k,g,i,c
6,50 €

Kartoffel-Spinatauflauf mit Gorgonzolasoße, dazu Möhren-Apfelsalat und geröstete Walnüsse

vegetarisch a,g,k,i,h
6,50 €

Wochensuppen und Mittags-Snacks

Chili con Carne 4,90 €

Berliner Currywurst ohne Darm mit Pommies

a,8,c,j
5,90 €

Kartoffel-Tomatencremesuppe mit gebackenen Rucola und Kräutercroutons

vegetarisch a,i,h,f,g
4,20 €

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff 2 mit Konservierungsstoff 3 mit Antioxidationsmittel 4 mit Geschmacksverstärker 5 geschwefelt 6 geschwärzt 7 mit Phosphat 8 mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen) 9 koffeinhaltig 10 chininhaltig 11 mit Süßungsmittel 13 gewachst

Allergene: a Glutenhaltiges Getreide b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse c Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse d Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse e Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse f Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse g Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse h Schalenfrüchte i Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse j Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse k Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse l Schwefeldioxid und Sulphite m Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse n Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse