

# kooperativa

im Kiwi-Tower  
Am Kiel-Kanal 1  
24106 Kiel



Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 7:30-14 Uhr

Mittagstisch ab  
12:00 Uhr

## Montag, 25. August

Hackfleisch-Spitzkohl-Ragout mit  
Bärlauch-Käsecreme, dazu Kartoffel-  
Selleriestampf und Salat

**a,f,g,i,j**  
11,90 €

Soja-Hackfleisch-Spitzkohl-Ragout mit  
Bärlauchcreme, dazu Kartoffel-  
Selleriestampf und Salat

**vegan a,j,f,i**  
10,90 €

## Dienstag, 26. August

Hähnchensteak mit Tomaten-  
Mozzarella-Kruste, Kartoffel-Zucchini-  
Pfanne, Balsamico-Rotkrautsalat und  
Basilikum-Pestocreme

**a,g,h,c**  
11,90 €

Gebackene Paprika mit Tomaten-Lauch-  
Mozzarella-Füllung, Kartoffel-Zucchini-  
Pfanne, Balsamico-Rotkrautsalat und  
Basilikum-Pestocreme

**vegetarisch a,g,h**  
10,90 €

## Mittwoch, 27. August

Leberkäse mit Kräuterspiegelei, dazu  
Reisnudel-Gemüse-Pan, Röstzwiebeln,  
Gurkencreme und Tomatensalat

**a,g,c**  
11,70 €

Kräuterspiegelei, dazu Reisnudel-  
Gemüse-Pan, Röstzwiebeln, Gurkencreme  
und Tomatensalat

**vegetarisch a,c,g**  
10,70 €

## Donnerstag, 28. August

Lunchbar Bowl mit Curry-Hackfleisch  
gebackener Blumenkohl, geröstete  
Paprika, Rote Bete Humus  
Couscous, Gurken-Minzragout und  
Sesam-Ingwerdressing

**a,8,k**  
11,90 €

Lunchbar Bowl mit Curry-Sojahackfleisch,  
gebackener Blumenkohl, geröstete  
Paprika, Rote Bete Humus  
Couscous, Gurken-Minzragout und  
Sesam-Ingwerdressing

**vegan a,k,f**  
10,90 €

## Freitag, 29. August

Hähnchen-Reisauflauf mit Käse gratiniert,  
Erbsen-Minzragout und Melonen-Fetasalat

**a,g,f**  
11,70 €

Gemüse-Reisauflauf mit Käse gratiniert,  
Erbsen-Minzragout und Melonen-Fetasalat

**vegetarisch a,g,f**  
10,70 €

## Wochensuppen und Mittags-Snacks

Chili con Carne 9,50 €

Berliner Currywurst-mit Pommes

**a,8,c,j,g**  
9,50 €

Kartoffel-Ingwercremesuppe mit  
Lauchzwiebel, Sesam und Limette

**vegan a,i,h,f,k**  
8,20 €

**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