

Bruschetta

Weizenbaguettes ^{A,H}, Tomaten, Knoblauch & Olivenöl ^{A,G,K,L}

4,50 €

Tomatensuppe

4,90 €

Gulaschsuppe ^{A,G,K,L}

5,50 €

Wraps

Weizenfladenbrot ^A, gemischter Salat, Pesto aus getr. Tomaten, Mandeln & Knoblauch

5,90 €

Wahlweise

mit Thunfisch ^D, mit Schafskäse, mit Räuchertofu ^{A,F,H,M}

mit gebratener Pute ^{*L}

7,90 €

Baguettes

Vol Kornbaguettes ^A überbacken mit Käse ⁸, Salatgarnitur & Veganer Remoulade ^{K,L}

5,90 €

Wahlweise

mit Rindersalami, geräucherter Putenbrust ^{*,2,3,7}, Tomate und Mozzarella ⁸,

Thunfisch ^D, Tomate und Räuchertofu ^{A,F,H,M}





Gemischter Salatteller

Batavia Salat, Tomaten, Gurken, Paprika & Möhren garniert mit Sesam-, Sonnenblumen- & Kürbiskernen ^D



6,90 €



8,90 €

Dein Salat-Topping für Dich wahlweise mit:

Thunfisch ^D

Schafskäse

Räuchertofu ^{A,F,H,M}

gebratener Pute ^{*,L}

gebratenes Gemüse

Falafel

+
2,90 €

Gemischter Salatteller wahlweise mit Balsamicoessig und kaltgepressten Olivenöl (native)
Zu allen unseren Salaten & Vorspeisen reichen wir zwei Scheiben Brot ^A

Im Salat stecken viele Vitamine und Mineralien.

Salat ist kalorienarm, gesund und lecker.

Strammer Max

Roggenbrot ^A, Rindersalami, 2 Eier ^C & Remoulade ^{L,K}, kleiner Salatbeilage

7,50 €

Tomatenpfännchen

Tomaten, Kräuter der Prov., Knoblauch, überbacken mit Schafskäse & 2 Scheiben Vollkornbrot ^A

7,90 €

Gebackener Camembert

1 Camembert ^{A,C,G,Z,B} mit Preiselbeeren, kleiner Salatbeilage & 2 Scheiben Roggenvollkornbrot ^A

7,90 €

Elan Burger

Vollkorn Buns ^{0,G,C,A,M}, Rindfleisch, Salat, Tomate, Gurke, Burger Dressing & Chesterkäse ^{2,7,8,G}

7,90 €

Käseomlette

2 Eier ^C, Goudafüllung ^{8,G}

7,90 €

*Fast alle von uns verwendeten Zutaten stammen aus
biologischen Anbau.*

Natürlich könnt Ihr alle Salate und Baguettes auch außer Haus genießen.
Wenn Ihr Euren eigenen Behälter mitbringt schont Ihr nicht nur die Umwelt,
sondern spart auch 0,50€ an der Verpackung!!!

+0,50 €





Getränkarte



Heißgetränke

Kaffee	1,90€
Espresso	1,90€
Espresso doppelt	2,70€
Cappuccino ^{8, 9, G}	2,30€
Milchkaffee ^{8, 9, G}	2,40€
Latte Macchiato ^{8, 9, G}	2,60€
Tee	1,90€

Alle Kaffeespezialitäten auch mit koffeinfreiem Kaffee, mit Hafer-, Sojamilch^F oder Laktosefreie H-Milch⁸

Hafer- und Sojamilch 0,30 €

Alkoholfreies

Tagesgetränkeabo	2,50€
Wasser, Apfelschorle, Mineralgetränke	

Eiweißshake⁹

Schokolade, Vanille oder Erdbeere von AMSPORT

0,3l	2,50€
0,5l	3,20€

Eiweiße sind Energielieferant, Baumaterial, regen die Nierentätigkeit an und sind wichtig für das Sättigungsgefühl.

Biere

Schneider Weisse	0,5 l	3,90€
Schneider Alkoholfrei	0,5 l	3,90€
Beck´s	0,33 l	2,90€
Beck´s Gold	0,33 l	2,90€
Beck´s Green Lemon	0,33 l	2,90€
Beck´s Alkoholfrei	0,33 l	2,90€
Pinkus Hefe-Weizen	0,5 l	4,20€

Wein

Rotwein JULIÁN	0,2 l	3,90€
<i>Region Castilla, Spain</i>		
Weißwein MICHELE	0,2 l	3,90€
<i>Region Castilla, Spain</i>		
Rot-/Weißweinschorle	0,2 l	3,50€
<i>Region Castilla, Spain</i>		
Piccolo	0,2 l	4,50€

*Es gibt zahlreiche, zuverlässige Untersuchungen über die Herz und Kreislauf
stärkende Wirkung des Weingenusses.
Natürlich enthält Wein Alkohol und sollte stets in Maßen konsumiert werden.*





Wochenangebot

Elan Bistro
gesund & locker

Milchreis

Milchreis ^{8,6} mit Zimtzucker & Apfelmus ³

4,50 €

gebackener Schafskäse

Oliven ⁵, Peperoni & getrocknete Tomaten ⁵

7,90 €



Wochenangebot



Ofenkartoffel

1 Kartoffel mit Kräuterquark ⁸ und Salatbeilage

7,90 €

Reibekuchen

3 Reibekuchen ^{L,2} mit Apfelmus ³

4,50 €



Bowl der Woche

Falafel Bowl

*Batavia Salat, mediterranes Gemüse, Falafel, ofengeröstete Erdnüsse,
je nach Wochenangebot: entweder mit Vollkornreis, Quinoa oder Couscous*



11,90 €





Salat der Woche

Chefsalat

Batavia Salat, Ei ^c, Goudastreifen ^{8,6}, Putenaufschnitt, Tomaten, Gurken, Paprika & Möhren garniert mit Sesam-, Sonnenblumen- & Kürbiskernen ^d



8,90 € 9,90 €



Bowl der Woche

Gemüse Bowl

Batavia Salat, gebratenes gemüse, Rote Beete, Couscous, Frischkäse



10,90 €



Angebot der Woche

Hummus & Baguette

Frisches Baguette mit hausgemachtem Hummus



4,90 €



Angebot der Woche

Aioli & Baguette

Frisches Baguette mit hausgemachter Aioli



4,80 €

Allergene & Zusatzstoffe

Zusatzstoffe

- ¹ mit Farbstoffen
- ² mit Konservierungsstoffen
- ³ mit Antioxidationsmitteln
- ⁴ mit Geschmacksverstärker
- ⁵ mit Eisensalze
- ⁶ mit Süßungsmitteln
- ⁷ mit Phosphat
- ⁸ mit Milcheiweiß
- ⁹ Koffeinhaltig



Allergene

- ^A Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorosan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- ^C Eier und daraus gewonnen Erzeugnisse „enthält Eier“ Suppen, Saucen, Backwaren....
- ^D Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse „enthält Fische“
- ^F Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse „enthält Sojabohnen“ Tofu, Saucen, Suppen, Backwaren Wurstwaren, Fleischerzeugnisse
- ^G Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- ^H Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Caschewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sowie daraus gewonnene Erzeugnisse
- ^K Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ^L Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ^M Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ^O Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- * aus biologischen Anbau

Merkblatt

Kennzeichnungspflicht auf Speisekarten

Art der Zusatzstoffe, E-Nummer	Kennzeichnung
Farbstoffe E 100 - E 180 (dazu gehören auch Beta-Carotin und Riboflavin) Bei Verwendung von E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 129	„mit Farbstoff“ zusätzlich mit dem Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“
Konservierungsstoffe E 200 - E 219, E 230 - E 235, E 239 E 249 - E 252, E 280 - E 285, E 1105 Bei Verwendung von E 249 - E 250 E 251 - E 252 oder einem Gemisch dieser Stoffe	„mit Konservierungsstoff“ oder „konserviert“ „mit Nitritpökelsalz“ oder „mit Nitrat“ oder „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“
Antioxidationsmittel E 300 - E 301, E 310 - E 321	„mit Antioxidationsmittel“
Geschmacksverstärker E 620 - E 635	„mit Geschmacksverstärker“
Schwefeldioxid E 220 - E 228	„geschwefelt“
Eisensalze E 579, E 585	„geschwärtzt“
Stoffe zur Oberflächenbehandlung E 901 - E 904, E 912, E 914	„gewachst“

Art der Zusatzstoffe, E-Nummer	Kennzeichnung
Süßungsmittel E 950 - E 952, E 954, E 957, E 959, E 960 andere Süßungsmittel (Zuckeralkohole) E 420, E 421, E 953, E 965 - E 967	„mit Süßungsmittel(n)“ Bei Verwendung von Aspartam(E 951) zusätzlich: „enthält eine Phenylalaninquelle“ Bei mehr als 100 g / kg an Zuckeralkoholen zusätzlich mit dem Warnhinweis: „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“
Phosphate (Stabilisator) E 338 bis 341, E 450 bis E 452	„mit Phosphat“
Milcheiweiß	„mit Milcheiweiß“
Koffein	„koffeinhaltig“ bei mehr als 150 mg/ L Koffeingehalt „erhöhter Koffeingehalt (...mg / 100 ml)“
Chinin, Chininsalze	„chininhaltig“
Zutaten aus genetisch veränderten Bestandteilen (z.B. Soja, Mais)	„genetisch verändert“ oder „aus genetisch verändertem...hergestellt“ oder „enthält Sojaöl, aus genetisch veränderter Soja hergestellt“