

## Bruschetta

Weizenbaguettes <sup>A,H</sup>, Tomaten, Knoblauch & Olivenöl <sup>A,G,K,L</sup>

4,90 €

## Tomatensuppe

5,50 €

## Gulaschsuppe <sup>A,G,K,L</sup>

5,90 €

## Wraps

Weizenfladenbrot <sup>A</sup>, gemischter Salat, Pesto aus getr. Tomaten, Mandeln & Knoblauch

6,90 €

## Wahlweise

mit Thunfisch <sup>D</sup>, mit Schafskäse, mit Räuchertofu <sup>A,F,H,M</sup>

mit gebratener Pute <sup>\*L</sup>

8,90 €

## Baguettes

Vollkornbaguettes <sup>A</sup> überbacken mit Käse <sup>B</sup>, Salatgarnitur & Veganer Remoulade <sup>K,L</sup>

6,90 €

## Wahlweise

mit Rindersalami, geräucherter Putenbrust <sup>\*,2,3,7</sup>, Tomate und Mozzarella <sup>B</sup>,

Thunfisch <sup>D</sup>, Tomate und Räuchertofu <sup>A,F,H,M</sup>





8,90 €



10,90 €

## Gemischter Salatteller

*Batavia Salat, Tomaten, Gurken, Paprika & Möhren garniert mit Sesam-, Sonnenblumen- & Kürbiskernen <sup>D</sup>*

**Dein Salat-Topping für Dich wahlweise mit:**

**Thunfisch <sup>D</sup>**

**Schafskäse**

**Räuchertofu <sup>A,FH,M</sup>**

**gebratener Pute <sup>\*L</sup>**

**gebratenes Gemüse**

**Falafel**

**+**  
**2,90 €**

*Gemischter Salatteller wahlweise mit Balsamicoessig und kaltgepressten Olivenöl (native)  
Zu allen unseren Salaten & Vorspeisen reichen wir zwei Scheiben Brot <sup>A</sup>*

*Im Salat stecken viele Vitamine und Mineralien.  
Salat ist kalorienarm, gesund und lecker.*

<b>Strammer Max</b> Roggenbrot <sup>A</sup> , Rindersalami, 2 Eier <sup>C</sup> & Remoulade <sup>L,K</sup> , kleiner Salatbeilage	8,50 €
<b>Tomatenpfännchen</b> Tomaten, Kräuter der Prov., Knoblauch, überbacken mit Schafskäse & 2 Scheiben Vollkornbrot <sup>A</sup>	8,90 €
<b>Gebackener Camembert</b> 1 Camembert <sup>A,C,G,Z,B</sup> mit Preiselbeeren, kleiner Salatbeilage & 2 Scheiben Roggenvollkornbrot <sup>A</sup>	8,90 €
<b>Elan Burger</b> Vollkorn Buns <sup>O,G,C,A,M</sup> , Rindfleisch, Salat, Tomate, Gurke, Burger Dressing & Chesterkäse <sup>Z,7,8,G</sup>	8,90 €
<b>Käseomlette</b> 2 Eier <sup>C</sup> , Goudafüllung <sup>8,G</sup>	8,90 €

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

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





## Heißgetränke

Kaffee	2,10€
Espresso	2,10€
Espresso doppelt	2,90€
Cappuccino <sup>8, 9, G</sup>	2,50€
Milchkaffee <sup>8, 9, G</sup>	3,00€
Latte Macchiato <sup>8, 9, G</sup>	3,00€
Tee	1,90€

*Alle Kaffeespezialitäten auch mit koffeinfreiem Kaffee, mit Hafer-, Sojamilch<sup>F</sup> oder Laktosefreie H-Milch<sup>8</sup>*

*Hafer- und Sojamilch ..... 0,30 €*

## Alkoholfreies

Tagesgetränkeabo	2,50€
<i>Wasser, Apfelschorle, Mineralgetränke</i>	

## Eiweißshake<sup>9</sup>

*Schokolade, Vanille oder Erdbeere von AMSPORT*

0,3l	2,80€
0,5l	3,50€

*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€
Budweiser	0,33 l	3,20€
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 <sup>8,6</sup> mit Zimtzucker & Apfelmus <sup>3</sup>*

**4,90 €**

### **gebackener Schafskäse**

*Oliven <sup>5</sup>, Peperoni & getrocknete Tomaten <sup>5</sup>*

**8,90 €**



## Wochenangebot



### **Ofenkartoffel**

1 Kartoffel mit Kräuterquark <sup>8</sup> und Salatbeilage

**8,90 €**

### **Reibekuchen**

3 Reibekuchen <sup>1,2</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup>

**4,90 €**



## Wochenangebot

**Elan Bistro**  
*gesund & lecker*

**Pastagericht** der Woche

**10,90 €**

**Reisgericht** der Woche

**10,90 €**

**Käseomelette** mit Extrabeilage

**10,90 €**



# Allergene & Zusatzstoffe

## Zusatzstoffe

- <sup>1</sup> mit Farbstoffen
- <sup>2</sup> mit Konservierungsstoffen
- <sup>3</sup> mit Antioxidationsmittel
- <sup>4</sup> mit Geschmacksverstärker
- <sup>5</sup> mit Eisensalze
- <sup>6</sup> mit Süßungsmitteln
- <sup>7</sup> mit Phosphat
- <sup>8</sup> mit Milcheiweiß
- <sup>9</sup> Koffeinhaltig



## Allergene

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

# Merkblatt

## Kennlichmachungspflicht auf Speisekarten

Art der Zusatzstoffe, E-Nummer	Kennlichmachung
<b>Farbstoffe</b> 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: <b>„Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“</b>
<b>Konservierungsstoffe</b> 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 <b>„konserviert“</b>  <b>„mit Nitritpökelsalz“</b> oder <b>„mit Nitrat“</b> oder <b>„mit Nitritpökelsalz und Nitrat“</b>
<b>Antioxidationsmittel</b> E 300 - E 301, E 310 - E 321	<b>„mit Antioxidationsmittel“</b>
<b>Geschmacksverstärker</b> E 620 - E 635	<b>„mit Geschmacksverstärker“</b>
<b>Schwefeldioxid</b> E 220 - E 228	<b>„geschwefelt“</b>
<b>Eisensalze</b> E 579, E 585	<b>„geschwärzt“</b>
<b>Stoffe zur Oberflächenbehandlung</b> E 901 - E 904, E 912, E 914	<b>„gewachst“</b>

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