Meet and Greet auf dem ITH

Wittendorf GASTRONOMIE

Bildungszentrum Ith

FRÜHSTÜCK

Dienstag, 3. 11. 2026

GETRÄNKE

Kaffee, Tee, Kakao (G),
Säfte, Wasser

BROT & AUFSTRICHE

Brot- und Brötchenauswahl (A),
glutenfreie Brotauswahl,
Marmeladen, Honig,
Bio-Nougatcreme, vegan (H),
Butter (G), Joghurtbutter (G),
Margarine

HERZHAFTES

Schinken und
Wurstauswahl von der
Landschlachterei Dettke (L)
Käseauswahl (F)
vegane Alternativen (K)
Frischkäse (G)

WARMES AN DER FRONT-COOKING-STATION

Frisch gebratene Spiegeleier und gekochte Eier
Die Eier sind vom Biohof Bosow (C)
Belgische Waffeln mit Ahornsirup,
Puderzucker und Zimtzucker (A, C, G)

FRISCHE AUSWAHL

Joghurt, Quark (G)
Hafermilch, Sojamilch (F)
vegan, glutenfrei
Verschiedene Müslisorten (A)
Overnight Oats: Banane-Schoko und Beere-Nüsse (A, E, H)
wird auch vegan und glutenfrei angeboten
Vitamin-Obstsalat
Obstetagere
Tomaten- und Gurkenscheiben

Allergene & Zusatzstoffe – nach Rezeptur / Tagesangebot kennzeichnen

A Glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Eier | D Fisch | E Erdnüsse | F Soja | G Milch
H Schalenfrüchte | I Sellerie | J Senf | K Sesam | L Schwefeldioxid und Sulfite | M Lupinen | N Weichtiere

Kennzeichnung vor Ausgabe gemäß tatsächlicher Rezeptur prüfen.

EAT AM ITH

GOOD FOOD - GOOD VIBES

Mittendorf GASTRONOMIE

Bildungszentrum Ith

MITTAGESSEN

Dienstag, 3. 11. 26

GETRÄNKE

Tafelwasser

Homemade Lemonade



WARME SPEISEN

Risotto,
vegan glutenfrei
(F, I)

hausgemachte grüne Pasta aus dem Parmesanlaib
(A, C)



AN DER FRONT-COOKING-STATION

frisch aufgeschnitten von unseren Köchen
Ganzer Bio-Puter aus Deutschland
mit Kräuter-Paprika-Salsa.

auf der Grillplatte gebratene
mediterrane Gemüsespieße,
vegan, glutenfrei



FRISCHE AUSWAHL

Saisonale Salatauswahl aus
hausgemachten Rohkostsalaten und Sprossen

Frischer Pflücksalat vom Bio Marienhof aus Esperde
mit vielerlei Dressings und Ölen von der Ölmühle Solling
(C, E, H, I, J, K)



AUS UNSERER PATISSERIE

Vanillecreme
(C, G)

rote Beerengrütze,
vegan glutenfrei

Obstetagere



Allergene & Zusatzstoffe - nach Rezeptur / Tagesangebot kennzeichnen

A Glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Eier | D Fisch | E Erdnüsse | F Soja | G Milch
H Schalenfrüchte | I Sellerie | J Senf | K Sesam | L Schwefeldioxid und Sulfite | M Lupinen | N Weichtiere

Kennzeichnung vor Ausgabe gemäß tatsächlicher Rezeptur prüfen.

PIMP YOUR BOWL

Mittendorf GASTRONOMIE GmbH

Bildungszentrum Ith



ABENDESSEN

Deine Bowl, dein Style, dein Geschmack

Dienstag, 3.11.2026

1 CHOOSE YOUR BASE

Die Grundlage

- Jasminreis
- Vollkornreis
- Quinoa
- Asiattsche Mie-Nudeln (A)
- Frischer Blattsalat-Mix



2 FRESH AND CRUNCHY

Frische Vielfalt

- Gurken, Kirschtomaten und Paprika
- Karottenstreifen und Rotkohl
- Edamame (F)
- Mais und Kidneybohnen
- Avocado und frische Mango



3 HOT AND TASTY

Live vom Grill und aus dem Wok

- **Teriyaki Chicken**
  frisch gebratene Hähnchenstreifen (A, F)
- **Asia Wok Veggies**
  knackiges Gemüse mit Ingwer, Knoblauch und Sojasoße (F)
- **Grilled Salmon**
  frische Lachswürfel (D)



4 CRUNCH IT UP

Die Topping Bar

- Gerösteter Sesam (K) und Röstzwiebeln (A)
- Knusprige Tortilla Chips
- Frühlingszwiebeln und frische Kräuter
- Granatapfelkerne, Chili und Limette



5 SAUCE IT UP

Die Dressing-Station

- Sweet Chili Sauce (I)
- Peanut Kokosnuss Dressing (E)
- Mango Lime Dressing
- Tahini Lemon Dressing (K)



Allergene & Zusatzstoffe – nach Rezeptur / Tagesangebot kennzeichnen

A Glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Eier | D Fisch | E Erdnüsse | F Soja | G Milch
H Schalenfrüchte | I Sellerie | J Senf | K Sesam | L Schwefeldioxid und Sulfite | M Lupinen | N Weichtiere

Kennzeichnung vor Ausgabe gemäß tatsächlicher Rezeptur prüfen.