



Speisen 15.7.25 - 18.7.25

An allen Tagen frische Salate

Klein € 6,50 Sattmacher € 12,00

vegan | bio

Wochensuppe:

Kohlrabicremesuppe

€ 6,50 | bio | glutenfrei | vegan

Wochenbowl:

Sportler Vollkorn-Tomaten-Reis Bowl

Vollkorn-Tomaten-Reis | Bratgemüse

Hummus | Marktfrische Salate

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Diese Bowl vereint alles, was sportliche Ernährung braucht: Der Vollkornreis liefert langanhaltende Energie durch komplexe Kohlenhydrate, während der Hummus mit pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten zur Muskelregeneration beiträgt. Frisches Bratgemüse versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien – ideal für Zellschutz und Leistungsfähigkeit. Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse fördern eine gesunde Verdauung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Die Bowl ist leicht verdaulich, sättigend und komplett vegan – perfekt vor oder nach dem Training. Ein ausgewogenes Gericht für aktive Menschen mit Fokus auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Tagesessen Dienstag 15.7.25

Quetschkartoffeln | Ofengemüse |
Tzatziki mit frischer Minze aus dem
Garten

€ 13,00 | bio | glutenfrei |
auf Wunsch vegan

Tagesessen Mittwoch 16.7.25

Südtiroler Spinatknödel mit Salbeibutter
und Parmesan

€ 14,00 | bio

Tagesessen Donnerstag 17.7.25

Tikka Masala Paneer mit Basmatireis

€ 13,00 | bio | glutenfrei |

Tagesessen Freitag 18.7.25

Würzige Hirseküchle | Paprikasoße
Lauchgemüse

€ 13,00 | bio | glutenfrei

Samstag 19.7.25 – geschlossen

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!

Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl

Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse

Die Küchenschelle | Hochmaiegasse 14
78628 Rottweil | Tel 0741 48 001 612