

## GETRÄNKE alkoholfrei

### Mineralwasser

Stilles Wasser / mit Kohlensäure-  
Silberbrunnen

klein	0,2l	2,00 EU
groß	0,4l	3,00 EU
Flasche	0,7l	4,20 EU

### Limonade

NOW Lemon/Spezi<sup>3</sup>

0,33l 3,50 EU

FRITZ Kola<sup>3</sup>/Orange

0,33l 3,30 EU

Burkhardt Rhabarberschorle

0,33l 3,30 EU

Apfel-Wonjo-Schorle (Gambia)

0,33l 3,00 EU

### Saft:

Apfel(naturtrüb, regional)

/Orangen/Johannisbeer

klein 0,2l 3,20 EU

groß 0,4l 4,00 EU

Saftschorle

klein 0,2l 3,00 EU

groß 0,4l 3,80 EU

<sup>3</sup> mit Farbstoff, mit Koffein  
(Cola, Spezi)

kalt

## Warme Getränke

Bio-Kaffee und Tee aus  
fairem Handel

Espresso	2,20 EU
doppelter Espresso	3,50 EU
Espresso Macchiato <sup>G</sup>	2,30 EU
Cappuccino <sup>G</sup>	3,20 EU
Latte Macchiato <sup>G</sup>	3,50 EU
Milchkaffee <sup>G</sup>	3,50 EU
Tasse Kaffee	3,00 EU
Getreidekaffee <sup>AG</sup>	3,00 EU
Kakao <sup>G</sup>	3,00 EU

„Schlürf“ Bio-Tee

(verschiedene Sorten) 2,80 EU

Frau Folkert's Green Tea  
*kräftig intensiver Grüntee*

Frau Lühr's Jasmine Tea  
*blumig frischer Grüntee*

Herr Conrad's Darjeeling  
*mild aromatischer Schwarztee*

Frau Hinrich's Red Berry  
*süßer roter Früchtetee*

Frau Carsten's Lemon Ginger  
*Kräutertee mit Zitrone und Ingwer*

Herr Dirks Chamomile  
*besonders milder Kamillentee*

BIO DARJEELING TEE

aus der Teekampagne

First Flush und Second Flush  
Orange Pekoe

250 Gramm	11,50 EU
1000 Gramm	34,00 EU

Grüntee

500 Gramm	17,50 EU
-----------	----------

warm

## GETRÄNKE alkoholisch

### Bier

Gruibinger, Brunnenbier  
0,33l 3,50 EU

Ulrichsbier, Berg Brauerei  
0,33l 3,50 EU

Schwaben Bräu „Das Echte“,  
Märzen 0,5l 3,80 EU

Erdinger Hefeweizen  
0,5l 3,80 EU

Sanwald Kristallweizen  
0,5l 3,80 EU

Zwiefalter Radler, naturtrüb  
0,33l 3,50 EU

Becks, alkoholfreies Bier  
0,33l 3,50 EU

Erdinger, alkoholfreies Hefe  
0,5l 3,80 EU

### Wein

Weinschorle 0,2l 3,50 EU

Rilling Sekt, Stuttgart  
0,1l 4,00 EU

Sekt Orange 0,1l 4,00 EU

Sekt Flasche 18,00 EU

Schnaps, versch. Sorten  
0,02l 4,00 EU

ALK

# WEIN

## Wei

2020 Pablo Claro, Bio-Chardonnay,  
Dominio de Punctum, Spanien

0,1l 3,00 EU  
0,2l 5,20 EU  
0,7l 15,00 EU

## Rosé

2020 Pablo Claro, Bio-Rosado,  
Dominio de Punctum, Spanien

0,1l 3,00 EU  
0,2l 5,20 EU  
0,7l 15,00 EU

2020 Syrah Rosé Beauvignac,  
Vin de pays d'Oc, Frankreich

0,1l 3,00 EU  
0,2l 5,20 EU  
0,7l 15,00 EU

## Rot

2020 Pablo Claro, Bio-Tempranillo,  
Dominio de Punctum, Spanien

0,1l 3,00 EU  
0,2l 5,20 EU  
0,7l 15,00 EU

2020 Merlot „Bisanzio“, Terre di Chieti,  
Citra Vici S.C., Italien

0,1l 3,00 EU  
0,2l 5,20 EU  
0,7l 15,00 EU

2019 Spätburgunder vom Jurakalk,  
Prädikatswein, Spätlese trocken,  
Helmut Dolde, Linsenhofen

0,1l 3,50 EU  
0,2l 6,00 EU  
0,7l 22,00 EU

Fragen Sie nach unserem Wein des Monats!

Wein

# SPEISEKARTE

(11.30 - 14.00 Uhr)

## TAGESESSEN

(Mo - Fr, siehe ausliegende Speisepläne)  
mit Suppe oder Nachtisch

Tagesessen, vegetarisch	8,80 EU
Tagesessen, mit Fleisch	9,00 EU
Tagesessen mit Fisch	9,20 EU

Kinderportion nur für Kinder bis 14 Jahre!  
nach Absprache

Wochengericht je nach Angebot

10er Karte vegetarisches Tagesessen  
82,00 EU

Aufpreis bei Fleisch 20c / Fischzulage 40c

## SALAT<sup>1</sup> mit ofenfrischem Brot

kleiner Salat vom Buffet	3,50 EU
großer Salat	5,50 EU
Großer Salat mit Fetawürfeln <sup>G</sup>	7,50 EU
Großer Salat mit gebratenen Hühnerbruststreifen	7,50 EU
Großer Salat mit frittiertem Fetakäse <sup>ACG</sup>	7,50 EU

## SUPPEN

Suppe nach Laune des Kochs	3,50 EU
Große Suppe	4,50 EU

## HAUPTSPEISEN

Portion Pommes mit Ketchup und/oder Majonäse <sup>CJ</sup>	3,00 EU
Wilde Kartoffeln und Kräuterquark <sup>G</sup>	4,50 EU
Wok-Gemüse <sup>AF</sup> mit Sweet-Chili-Soja- Sauce und Reis (vegan); mit Pilzen	9,00 EU
mit Hühnerbrust	9,50 EU
Schnitzel Wiener Art <sup>AC</sup> frisch zubereitet, mit Pommes und kleinem Salat <sup>1</sup>	12,80 EU

## DESSERT

Nachtisch des Tages	3,50 EU
Amore&gelati, eine Kugel Eis	1,50 EU
Wassereis <sup>3</sup>	0,40 EU

Auf Diäten, Allergien oder besondere  
Wünsche nehmen wir im Rahmen des  
Möglichen Rücksicht.

Essen

## TAPAS Spezial

Jeden Freitagabend kreieren unsere ehrenamtlichen Tapas-Köche frisch zubereitete kleine Köstlichkeiten („Tapas Spezial“). Schauen Sie die Schauteller an der Theke an!

## TAPAS

Schauen Sie sich unser aktuelles Angebot an der Theke an und stellen Sie Ihren Teller nach Ihrer Wahl zusammen!

eingelegter Fetakäse	3,00 EU
Oliven <sup>2</sup> , Pepperoni	2,00 EU
getrocknete Tomaten	2,00 EU
Champignonsalat	3,00 EU
Boquerones al vinaigre <sup>1</sup>	3,00 EU
weiße Bohnen in Tomatenjuice	3,00 EU
Meeresfrüchtesalat <sup>1</sup>	3,00 EU
gefüllte Paprika	3,00 EU
TapasTeller mit allem	7,50 EU
Extra Brot	2,00 EU

<sup>1</sup> mit Essig, geschwefelt <sup>2</sup> mit Oliven, geschwärzt

# Unsere LIEFERANTEN

unterstützen uns beim nachhaltigen Wirtschaften:

GEMÜSE: MEGA, Rammerthof

EIER: MEGA, aus Bodenhaltung

Stausen FLEISCH - Fleisch aus der Region:  
Metzgerei Luz, MEGA

EIS: amore & gelati, Nürtingen

SCHOKOLADE: Plant-for-the-Planet

GETRÄNKE: Drinkscout 24

APFELSAFT: Beurener Apfelsaft  
Biosphärenapfelsaftschorle

KAFFEE: Heermann + Niebling, El Puente - Fair gehandelter Bio-Kaffee MEMO, Bio-Kaffee

TEE: MEMO, El Puente oder Schlüpf- Fairer Handel bzw. aus kontrolliert biologischem Anbau

DARJEELING: Teekampagne, Berlin - Fair gehandelt und Bio

WEIN:

Karaffe - das Weinhaus an der Linde, Nürtingen  
Weingut Dolde in Linsenhofen

NON-FOOD:

tana products (Frosch), Tork Hygienepapiere,  
MEMO AG Büroartikel

## ZUTATENHINWEISE

1 mit Essig, geschwefelt

2 mit Oliven, geschwärzt

3 mit Farbstoff, mit Süßungsmitteln

## ALLERGENE

Allergene in unserem täglich wechselnden Mittagstisch bzw in der Tagessuppe und Wochengerichten entnehmen Sie bitte aus dem Aushang.

ALLERGENE sind wie folgt gekennzeichnet:

- A glutenhaltiges Getreide  
(Weizen<sup>1</sup>, Roggen<sup>2</sup>, Gerste<sup>3</sup>, Hafer<sup>4</sup>, Dinkel<sup>5</sup>, Kamut<sup>6</sup>, Hybridstämme<sup>7</sup>)
- B Krebstiere
- C Eier
- D Fisch
- E Erdnüsse
- F Soja
- G Milch und Milchprodukte  
(einschließlich Laktose)
- H Schalenfrüchte  
(Mandel<sup>1</sup>, Haselnuss<sup>2</sup>, Walnuss<sup>3</sup>, Cashew<sup>4</sup>, Pecannuss<sup>5</sup>, Paranuss<sup>6</sup>, Pistazie<sup>7</sup>, Macadamianuss<sup>8</sup> und Queenslandnuss<sup>9</sup>)
- I Sellerie
- J Senf
- K Sesamsamen
- L Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l
- M Lupinen
- N Weichtiere
- O Johannisbrotkernmehl

Infos

**Die KulturKantine:** Speiselokal, Café, Kneipe, Vereinsheim, Vortragsraum, Kulturbühne, Spielraum, Treffpunkt für Eltern und Kinder, interkulturelle Feste, Familienfrühstück und ... ideal für Ihr Familienfest!

Unter der Woche wird ein leckeres **Mittagessen**, vorwiegend vegetarisch, angeboten. Beim **Café KuK** treffen sich alleinerziehende Mütter mit kleinen Kindern unter der Ägide vom Haus der Familie.

Dienstagnachmittags ist das Café International, an dem neue Nachbarn und Alteingesessene sich begegnen.

Am Donnerstagabend treffen sich Salsa-Begeisterte zum **Rueda de Casino**. Freitags bieten Freunde der KulturKantine ehrenamtlich einen **Tapas-Kneipenabend** mit internationalen Leckereien an, oft mit Live-Musik und/oder Länderschwerpunkt.

Die KulturKantine ist offizielles Depot der **Teekampagne** und verkauft „**Die Gute Schokolade**“ der Initiative „plant-for-the-planet“.

**Speiseplan:** [www.seegrasspinnerei.de](http://www.seegrasspinnerei.de)  
Auf Wunsch schicken wir Ihnen den aktuellen Speiseplan per E-Mail oder Fax zu.

**Tischreservierung und Vermietung:**  
07022 2096-170 oder [kulturkantine@tvfk.de](mailto:kulturkantine@tvfk.de)

Reservierung bei Abend-Veranstaltungen:  
Telefon 07022 2096-172  
[reservierung@tvfk.de](mailto:reservierung@tvfk.de)

**Seegras-Salsa:** <https://seegrassalsa.blogspot.com/>

Wir





