

”In der guten Kantine“

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

Liebe Gäste!

Herzlich willkommen in der GUTEN KANTINE.

In Zeiten zunehmender Ernährungsprobleme und ständig neuer Skandale rund um unsere Lebensmittel, finden wir es wichtig, eine Neuorientierung anzugehen.

Gern möchten wir Ihnen daher unsere Philosophie erläutern.

**Wir arbeiten im Restaurant ausschließlich mit frischen Zutaten.
Unsere Öle sind cholesterinfrei und rein pflanzlich.
Zudem können wir 80% unserer Gerichte laktosefrei zubereiten
(bitte sprechen Sie uns im Bedarfsfall persönlich an).**

**Da wir alle Gerichte frisch zubereiten, können Sie die Beilagen
und Saucen nach Belieben kombinieren.
Für individuelle Wünsche haben wir immer ein offenes Ohr.**

**Falls Sie einmal Anlass zur Beschwerde haben,
sprechen Sie uns an.
Wir werden sicher eine Lösung finden.**

**Alle Gerichte sind selbstverständlich auch als
Senioren- oder Kinderteller erhältlich.**

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt, guten Appetit
und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!**

Kurz Vorweg

Hausgemachtes Alioli mit Brot 2,90 €

Maiskolben mit Kräuterbutter 2,90 €

Unsere Kantinen-Specials

Kibbelingteller 6,90 €
serviert mit Pommes, Salat und Remoulade

Backfischteller 6,90 €
*an hausgemachtem Kartoffelsalat
serviert mit Remoulade*

Amsterdammer Platte 5,90 €
*2 Frikandeln oder Kroketten oder Kipkorn
dazu Pommes, Mayo und Salat*

Saté von der Pute 6,90 €
an Erdnusssauce mit Pommes und Salat

”In der guten Kantine“

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

Suppen und Eintöpfe aus dem



200 ml - 400 ml

Caldo Verde

portugiesische Kartoffelsuppe, Wirsing, Chorizo

4,90 € - 5,90 €

Elsässer Linsensuppe

französische Puy-Linsen, Lyoner

4,90 € - 5,90 €

Berner Märit

gelbe Erbsen, Kartoffeln, gepökelte Schweinshaxe

4,90 € - 5,90 €

Gemüse-Erdnusseintopf (vegetarisch)

Tomaten, Weißkohl, Kartoffeln, Okra

4,90 € - 5,90 €

Asche Mast (vegetarisch)

persische Kichererbsensuppe, Reis, rote Linsen

4,90 € - 5,90 €

Harrira

*marokkanische Kichererbsensuppe,
Linsen, Lamm, Reis, Zimt*

4,90 € - 5,90 €

Toskanische Bohnensuppe

weiße Bohnen, Mangold, Speck

4,90 € - 5,90 €

Unsere Hausgemachten

Feurige Gulaschsuppe

4,90 € - 5,90 €

Wechselnder Tageseintopf (nur im Winter)

4,90 € - 5,90 €

**Zu allen unseren Suppen und Eintöpfen
servieren wir geriebenen Parmesello,
Brot und Butter**



Salate

Bauernsalat <i>Frische Blattsalate, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Ei, Oliven, Pfefferonen und Hirtenkäse</i>	6,90 €
Sylter Sommersalat <i>Frische Blattsalate, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven, Thunfisch, Calamares und Frutti di Mare</i>	6,90 €
Salatteller "Blödes Huhn" <i>Frische Blattsalate, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven, mit gegrillten Putenbruststreifen und frischen Champignons</i>	6,90 €

*Zu allen Salaten servieren wir Brot und Butter
Ein Dressing Ihrer Wahl finden Sie an unserer Dressingtheke*

Vegetarisches & Aufläufe

Champignon-Pfanne <i>mit Zwiebeln, Knoblauchdipp & Brot</i>	6,90 €
Schwäbische Käsespätzle <i>serviert mit einem grünen Salat</i>	5,90 €
Thailändisches Gemüsecurry <i>an Reis serviert</i>	6,90 €
Broccoli- Blumenkohl- Auflauf <i>mit Käse überbacken</i>	5,90 €
Champignon- Tomaten- Zwiebel- Auflauf <i>mit Hirtenkäse überbacken</i>	5,90 €
Kartoffel- Gemüse- Auflauf <i>mit Käse überbacken</i>	5,90 €

*Wenn nicht anders gewünscht, werden unsere Aufläufe
mit Kartoffeln zubereitet und mit Brot Serviert*

"In der guten Kantine"

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

Fisch - Gerichte

Pikante Reispfanne 5,90 €
mit Meeresfrüchten und kleinem Salat

Gegrilltes Seelachsfilet 5,90 €
*an Senfsauce, dazu Salzkartoffeln
und ein grüner Salat*

Thunfisch-Pfeffer-Steak 6,90 €
mit Salzkartoffeln und gemischtem Salat

8 Gambas vom Grill 6,90 €
auf Blattsalaten mit Brot und Aioli

Rotbarsch vom Grill 6,90 €
*an Zitronenbutter mit Salzkartoffeln
und gemischtem Salat*

Kabeljau vom Grill 6,90 €
auf Tomatenspiegel, dazu Reis und Salat

Thailändisches Fischcurry 6,90 €
mit Reis und buntem Salat

**Fragen Sie uns nach
der Tagesempfehlung**

”In der guten Kantine“

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

XXL Kantinenburger 5,90 €

*Klassik oder Cheese
Salat, Tomate, Gurke, Zwiebeln, Rindfleisch*

*Alle unsere XXL Burger
stellen wir ihnen auch gerne nach ihren
individuellen Wünschen zusammen*

*Alle Burger mit Pommes und Mayo **6,90 €***

Schnitzel und sooo...

*Alle unsere Schnitzel (Pute oder Schwein)
werden frisch für Sie zubereitet,
gerne richten wir uns dabei nach Ihren Wünschen.*

*Beilagen und Saucen entnehmen Sie unserem
Tagesangebot. Ihrer Fantasie & Ihrem Geschmack
können Sie dabei freien Lauf lassen.*

*Alle Schnitzel inclusive Beilagen **6,90 €***

zum Beispiel

Schnitzel special
*mit Satésauce, Zwiebeln,
Pommes und Salat*

”In der guten Kantine“

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

Folienkartoffel

Klassik 3,50 €
gefüllt mit Kräuterquark

Folienkartoffel - a la spinaci 5,50 €
*Gefüllt mit Blattspinat in Knoblauchsahnesauce
mit Käse überbacken, an Salatbouquet*

Folienkartoffel Bauernart 5,50 €
*Gefüllt mit Champignons & Zwiebeln,
mit Käse überbacken, und ein kleiner Salat*

Geschnetzeltes

Geschnetzeltes von der Pute 6,90 €
*mit frischem Paprika und Zwiebeln, serviert
mit Reis und einem kleinen gemischten Salat*

Züricher Geschnetzeltes 6,90 €
an Reis, mit einem kleinen, bunten Salatteller

Thaicurry 6,90 €
*mit Putenstreifen, Reis
und einem kleinen gemischten Salat*

Geschnetzeltes "In der guten Kantine" 6,90 €
*in bunter Pfefferrahmsauce,
mit Spätzle und Salat*

"In der guten Kantine"

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

”In der guten Kantine“

Klosterstrasse 1 - 45879 Gelsenkirchen

Snacks, Junk & Soulfood

Pommes - Original holländisch	1,50 €
Frikandel	1,50 €
Krokette	1,50 €
Kipkorn	1,80 €
Bamiblok	1,80 €
Nasischijf	1,80 €
Kaassoufle	1,80 €
Maiskolben mit Kräuterbutter	2,00 €
Kipfingers - 6 Stück	2,50 €
Hausgemachter Kartoffelsalat (ca. 250g)	2,50 €
Ei im Brötchen	1,50 €
Schnitzel im Brötchen	3,00 €
Fischfrikadelle im Brötchen	2,00 €
Rollmops im Brötchen	2,00 €
Brathering im Brötchen	2,00 €
Thunfischrelish im Brötchen	2,00 €
Räucherlachs im Brötchen	2,00 €
Backfisch im Brötchen	2,00 €
Kibbelinge mit Dip	3,50 €
Calamaresringe mit Knoblauchdipp	3,50 €

Saucen

Mayo, Ketchup, Curry	0,30 €
Special (Curry, Mayo & Zwiebeln)	0,50 €
Satesauce (Erdnussauce)	0,50 €
Joppie	0,50 €
Remoulade	0,50 €
Ravigotesauce	0,50 €