



# Speise KARTE

*Fragen Sie unser Personal nach  
unseren Allergenen und Zusatzstoffen.*

# Willkommen IM MIARA

Lesedauer: 3 Minuten

Das Miara ist ein Werkstattbereich der Lammetal GmbH aus Lamspringe - zu unseren Bereichen Metall, Holz, Montage, Aktenvernichtung, Garten- und Landschaftspflege haben wir seit dem 1. Mai 2018 auch den Bereich Gastronomie, in dem Menschen mit Behinderung unter fachlicher Anleitung arbeiten. Die Lammetal GmbH als gemeinnützige Lebenshilfe Einrichtung bietet Menschen mit Behinderung Arbeits- und Wohnplätze mit dem Ziel der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. In den Werkstätten arbeiten 450 Menschen mit verschiedenen Graden und Arten der Behinderung. Eine davon ist die **Intelligenzminderung**, dies ist eine unvollständige Entwicklung von geistigen Fähigkeiten. Sie kann das Denkvermögen, die Sprache oder auch die sozialen Fähigkeiten betreffen. Betroffene Menschen besitzen verringerte Fähigkeiten, neue oder komplexe Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Zusätzlich haben Menschen mit dieser Behinderung häufig Schwierigkeiten im sozialen Miteinander.

Eine andere Behinderung ist die **psychische Erkrankung**. In unserer Werkstatt arbeiten auch Menschen, die von verschiedenen psychischen Erkrankungen betroffen sind. Um Ihnen einen Einblick zu verschaffen, erläutern wir Ihnen nachfolgend einige häufig auftretende Erkrankungen: **Die Depression**, sie ist gekennzeichnet durch eine starke Antriebslosigkeit, die sich über alle Lebensbereiche erstrecken kann. In schweren Fällen haben betroffene Menschen keinen oder nur noch einen schwach ausgeprägten Lebenswillen. **Eine Angststörung**, sie bezeichnet das übersteigerte Gefühl von Angst. Man unterscheidet hier zwischen einer **Phobie**, bei der sich die Angst auf einen bestimmten Bereich begrenzt, z.B. die Angst mit Menschen zu sprechen, und der **generalisierten Angststörung**, bei der die Angst sich über alle Lebensbereiche ausbreitet. Oder eine **Persönlichkeitsstörung**, sie zeichnet sich durch ein Erleben und Verhalten aus, welches deutlich von dem eines gesunden Menschen abweicht. Hier gibt es viele verschiedene Ausprägungsformen.

## Sie möchten mehr über die verschiedenen Behinderungsbilder in unserer Werkstatt erfahren?

Unter [www.lammetal.net/lammetalgmbh](http://www.lammetal.net/lammetalgmbh) erhalten Sie weiterführende Informationen.

Seit der Eröffnung arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung Hand in Hand im Miara. Das Restaurant ist Lern- und Tätigkeitsort, der sie ermutigt und stärkt, Arbeitserfahrungen entsprechend ihren Fähigkeiten zu machen. **Von großer Bedeutung ist:** Wir möchten jeden Menschen in seiner Individualität fördern und ermöglichen sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Ziel unserer Arbeit ist, dass Menschen mit Behinderung ihre Rechte auf Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft ausüben können. Sie sind begeistert und stolz hier zu arbeiten. **Die Wertschätzung, die sie von den Gästen erhalten, ist von großer Bedeutung und dient ihnen als Motivation.** Für den Gast selbst gibt es keinen spürbaren Unterschied zu gängigen Restaurants.

↗  
Gut zu wissen.

↘  
In Deutschland gibt es 2.850 Werkstätten für Menschen mit Behinderung (Stand 2022)

↙  
Guter Service, beste Qualität, Leidenschaft & Persönlichkeit sind dabei "inklusive".

# AKTIONEN & ANGEBOTE

Alle weiteren Infos und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.miara.de](http://www.miara.de)



## THEMEN-BUFFET

Jeden **Mittwoch** präsentieren wir ein **Themen-Bufferet**, welches von mediterranen über spanische bis hin zu klassischen Schnitzel Spezialitäten reicht.

für **19,90 €** zzgl. Getränke



## SCHNITZEL DIENSTAG

Jeden **Dienstag** Hähnchen- oder Schweineschnitzel mit Pommes, Salat und Sauce nach Wahl

von **17.30 bis 21.00 Uhr**  
für **14,90 €**



## FRÜHSTÜCKS- BUFFET

Jeden **Samstag** gibt es ein leckeres Frühstücksbuffet

von **10.00 bis 11.30 Uhr**  
für **14,90 €** zzgl. Getränke



## BURGER DONNERSTAG

Jeden **Donnerstag** dazu reichen wir Cole- Slaw-Salat und Steakhousefries.

von **17.30 bis 21.00 Uhr**  
Jeder Burger für **14,90 €**



## PREMIUM FRÜHSTÜCK FÜR ZWEI

**Mittwoch und Freitag**  
Verschiedene Brötchen und Crossant.  
Dazu Beilagen, 2x Eier, Joghurt mit Früchten, Hausgemachte Marmelade, 2x Prosecco o. Orangensaft von **9.00 bis 11.30 Uhr für 19,90 €**



## RIPPCHEN SATT

Jeden **1. Mittwoch im Monat**  
Dazu reichen wir Pommes, Krautsalat und 3 Saucen.

von **17.30 bis 21.00 Uhr**  
für **19,90 €**



## SONNTAGS- BRUNCH

Jeden **Sonntag** kalte und warme Köstlichkeiten

von **10.00 bis 14.00 Uhr**  
für **24,90 €** zzgl. Getränke

# FRÜHSTÜCK

Dienstag - Freitag - 9.00 bis 11.30 Uhr

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
|   | <b>CLASSIC</b>  | <b>8,90</b>  |
| 1 | BRÖTCHEN   WURST-UND KÄSESPEZIALITÄTEN<br>SÜßE AUFSTRICH-VARIATION   BUTTER                           |              |
|   | <b>PREMIUM</b>  | <b>15,90</b> |
| 2 | BRÖTCHEN   CROISSANT   RAUHLACHS<br>WURST- UND KÄSESPEZIALITÄTEN<br>SÜßE AUFSTRICH-VARIATION   BUTTER |              |
|   | <b>SÜß</b>  | <b>8,90</b>  |
| 3 | DREI CROISSANTS   MARMELADE   HONIG<br>HASELNUSSCREME   FRUCHTJOGHURT   BUTTER                        |              |



- |  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
|  | <b>OFENFRISCHES BRÖTCHEN</b> | <b>1,50</b> |
|  | BUTTER                       |             |
|  | <b>CROISSANT</b>             | <b>2,50</b> |
|  | BUTTER                       |             |
|  | <b>GEKOCHTES EI</b>          | <b>1,00</b> |
|  | <b>RÜHREI</b>                | <b>4,90</b> |
|  | BRÖTCHEN                     |             |
|  | <b>RÜHREI</b>                | <b>5,90</b> |
|  | BRÖTCHEN   BACON             |             |
|  | <b>LACHS</b>                 | <b>5,90</b> |

← Extrawünsche?

# SPECIALS

- |  |  |              |
|--|--|--------------|
|  | <b>PREMIUM FRÜHSTÜCK FÜR ZWEI</b>  | <b>19,90</b> |
|  | + 2 PROSECCO ODER ORANGENSAFT<br>MITTWOCH UND FREITAG   9.00 - 11.30 UHR |              |
|  | <b>FRÜHSTÜCKSBUFFET</b>  | <b>14,90</b> |
|  | JEDEN SAMSTAG   9.00 - 11.30 UHR   |              |
|  | <b>SONNTAGS-BRUNCH</b>   | <b>24,90</b> |
|  | JEDEN SONNTAG   10.00 - 14.00 UHR  |              |

← zzgl. Getränke



# Mittagskarte

---

Die Gerichte unserer Mittagskarte bieten wir  
Mittwoch und Freitag von 11.30 - 15.00 Uhr an.

---

<b>SALAT ALADIN</b> FALAFEL BÄLLCHEN   BULGURSALAT   BLATTSALAT TOMATE   GURKE   PETERSILIE   JOGHURT-MINZE-DIP	<b>9,90</b>
<b>CURRYWURST MIARA</b> STEAKHOUSE FRIES   HAUSGEMACHTE SAUCE	<b>9,90</b>
<b>PENNE RIGATE</b> BOLOGNESE   PARMESAN	<b>8,90</b>
<b>HÄHNCHENGESCHNETZELTES</b> CHAMPIGNON   PAPRIKA   ZWIEBEL   REIS	<b>9,90</b>
<b>CHEESEBURGER</b> COLE SLAW   STEAKHOUSE FRIES	<b>9,90</b>
<b>TÄGLICH WECHSELNDES TAGESGERICHT</b> FRAGEN SIE BEI UNSEREM SERVICEPERSONAL NACH	<b>ab 7,90</b>





# Abend KARTE

*Die Gerichte der Abendkarte bieten wir ab 17.30 Uhr an.*

# STARTER

- 10 RINDERCARPACCIO** 14,90  
RUCOLA | PARMESAN | PINIENKERNE | OLIVENÖL  
BALSAMICO GLACE | SALATBOUQUET | CIABATTA
- 11 ANTIPASTI-PLATTE** 13,90  
CIABATTA  
WAHLWEISE MIT PARMASCHINKEN (+ 1,50)
- 12 VORSPEISENTELLER FÜR 2** 19,90  
BRUSCHETTA | CAPRESE | ANTI PASTI |  
CIABATTA | AIOLI (+1,50)
- 13 CIABATTA MIT AIOLI** 3,90  
WAHLWEISE MIT:  
ZWEIERLEI OLIVEN ODER PEPPERONI (JE + 1,50)

# SUPPEN

- 20 KAROTTEN-KOKOS-TRAUM** 6,90  
CIABATTA

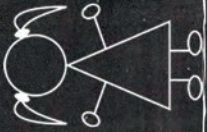
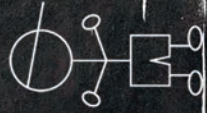
# SALATE

Wählen Sie ihr Lieblingsdressing:

Joghurt Dressing, Senferäuter- oder Himbeer-Vinaigrette

- 30 ROTE BEETE SALAT** 13,90  
GRÜNER SALAT | KARAMELLISIERTE WALNÜSSE  
GRANATAPFELKERNE | CIABATTA  
WAHLWEISE: GRATINIERTER ZIEGENKÄSE | FETA WÜRFEL
- 31 FITNESS SALAT** 14,90  
BLATTSALAT | KIRSCHTOMATEN | GURKEN | PAPRIKA  
SESAMHÄHNCHEN | KERNE | CIABATTA
- 32 SALAT ALADIN** 13,90  
FALAFEL BÄLLCHEN | BULGURSALAT | BLATTSALAT  
TOMATE | CURKE | PETERSILIE | JOGHURT-MINZE-DIP

## FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE



- |  |   |      |
|--|---|------|
| 40   | <b>CHICKEN NUGGETS</b><br>STEAKHOUSE-FRIES   KETCHUP ODER MAYONAISE | 7,90 |
| 41   | <b>KLEINES HÄHNCHENSCHNITZEL</b><br>ERBSEN-MÖHREN-RAHM   POMMES     | 8,90 |
|  42 | <b>STEAKHOUSE FRIES</b>   | 3,90 |
| 43   | <b>SÜSSKARTOFFEL-POMMES</b>   | 5,40 |

## VEGGI






- |    |   |       |
|----|---|-------|
| 45 | <b>GRATINIERTER BLATTSPINAT</b><br>PINIENKERNE   SCHAFSKÄSESAUCE<br>SESAMKARTOFFELN | 15,90 |
|----|---|-------|









## PASTA

-  **50 TAGLIARINI MIARA** **12,90**  
BABYSPINAT | KNOBLAUCH | TOMATEN  
SONNENBLUMENKERNE | RAHMSOÛE
-  **51 TAGLIARINI LIMONE** **12,90**  
ZITRONEN-BASILIKUM-SOÛE
-  **52 TAGLIARINI TONI** **12,90**  
GEMÜSE DER SAISON | TOMATENSOÛE

Sie haben  
die Wahl →

### TOPPINGS:

- HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN **4,90**
-  FETA-WÜRFEL **3,90**
-  MEDITERRANES GEMÜSE **3,90**

## FISCH

- 60 LACHSTRANCHE** **27,90**  
ZITRONENWEIßWEINSOÛE | MANDEL-BROKKOLI  
DRILLINGE | BEILAGENSALAT





# BURGER

*Zu jedem Burger reichen wir ein Schälchen  
Cole Slaw Salat und Steakhousefries.*

## 70 CHICKEN BURGER 16,90

HOMESTYLE BRÖTCHEN | CRISPY CHICKEN  
ANANAS CHUTNEY | SALAT | TOMATE | GURKE  
GRANA PADANO | BURGERSAUCE

Unser  
Renner!



## 71 BBQ BURGER 17,90

HOMESTYLE BRÖTCHEN | RINDFLEISCH-PATTY  
BBQ-SAUCE TRÖSTZWIEBELN | BACON | SALAT  
TOMATE | ESSIGGURKE | CHEDDAR KÄSE  
BURGERSAUCE



## 72 VEGGI BURGER 16,90

HOMESTYLE BRÖTCHEN | 2 LINSEN-PATTYS  
BBQ-SAUCE | SALAT | TOMATE | ROTE ZWIEBELN  
HUMMUS

## 73 CHILI CHEESE BURGER 17,90

HOMESTYLE BRÖTCHEN | RINDFLEISCH-PATTY  
JALAPENOS | CHILI-CHEESE-SAUCE

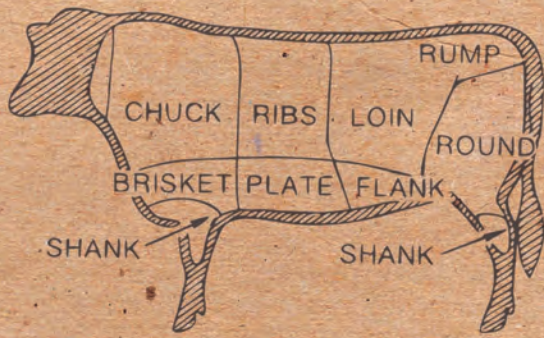
## 74 ZWEITES RINDFLEISCH-PATTY 5,90



# KLASSIKER

## 80 CURRYWURST MIARA 12,90

STEAKHOUSE FRIES | HAUSGEMACHTE SAUCE



# FLEISCHGERICHTE

## 90 HÄHNCHENSTEAK

17,90

WEIßWEIN-SAUCE | BLUMENKOHL | BROKKOLI  
VICHY MÖHREN | ROSMARINKARTOFFELN  
BEILAGENSALAT

## 91 ARGENTINISCHES RUMPSTEAK

19,90 / 24,90

180 GRAMM ODER 230 GRAMM  
KRÄUTERBUTTER | BEILAGENSALAT

Sie haben  
die Wahl →

### BEILAGEN:

ROSMARINKARTOFFELN	3,90
OFENKARTOFFEL MIT SOUR CREME	4,90
STEAKHOUSE-FRIES	3,90
MEDITERRANES OFENGEMÜSE	4,90
GESCHMORTE SCHALOTTEN	2,90
BOHNENBÜNDCHEN MIT SPECK	3,90
SÜSSKARTOFFEL- POMMES	3,90

### SOßEN:

PFEFFERRAHM	2,90
HOLLANDAISE	2,90
CHILI-HOLLANDAISE	2,90
CHAMPIGNONRAHM	2,90



# DESSERT

Der Klassiker  
der italienischen  
Eisspezialitäten!

## TARTUFO CLASSICO

7,90

HALBGEFRORENE SCHOKOLADENCREME | ZABAIONE-KERN  
KAKAO | KANDIERTE HASELNUSS  
WAHLWEISE MIT ESPRESSO + 1,00

## TARTUFO CAFFÈ

8,90

HALBGEFRORENE KAFFEECREME | KAFFEEKERN | KAKAO  
BAISERSTÜCKCHEN  
WAHLWEISE MIT ESPRESSO + 1,00

## FRISCHER APFELSTRUDEL

6,90

VANILLESAUCE | SAHNE

## SCHOKO-TRAUM

9,90

SCHOKO-SOUFFLEE | FLÜSSIGER KERN | VANILLEEIS | SAHNE

# KUGEL EIS

## SORTEN

VANILLE | SCHOKOLADE

JOGHURT-KIRSCH | WALNUSS-KARAMELL

Kugel 2,00

## VEGANE SORTEN

ERDBEERE

Kugel 2,00

## TOPPINGS

SAHNE | SCHOKO-STREUSEL | SMARTIES

0,80



# EISBECHER

## KINDER EISBECHER

3,90

2 KUGELN NACH WAHL | STREUSEL

## MIARA EISBECHER

6,50

SCHOKOLADE | VANILLE | JOGHURT-KIRSCH  
SAHNE | SCHOKOSAUCE

## HERREN BECHER

7,50

SCHOKOLADE | VANILLE | WALNUSS  
EIERLIKÖR | SAHNE | SCHOKOSAUCE

## SANFTER ENGEL

4,50

ORANGENSAFT | VANILLEEIS

## EISKAFFEE

4,90

KALTER KAFFEE | VANILLEEIS | SAHNE  
SCHOKOSAUCE

## EISSCHOKOLADE

4,90

KALTER KAKAO | VANILLEEIS | SAHNE  
SCHOKOSAUCE

