

FRÜHSTÜCK

LILLE HUS

KOCHSCHINKEN, SALAMI,
BERGKÄSE JUNG, CAMEMBERT, EDAMER,
JOGHURT MIT GRANOLA & OBST, GEKOCHTES EI,
BUTTER, BROT, BRÖTCHEN & ZIMTSCHNECKE
10,90 EURO

FARÖ

BERGKÄSE JUNG, CAMEMBERT, EDAMER,
HAUSGEMACHTER BROTAUFSTRICH,
JOGHURT MIT GRANOLA & OBST,
TOMATE MOZZARELLA, MARMELADE,
BUTTER, BROT, BRÖTCHEN & ZIMTSCHNECKE
10,40 EURO

SEELAND

GEBEITZTER GIN LACHS, RAUCHFORELLE,
HAUSGEMACHTER THUNFISCH-SCHNITTLAUCH AUFSTRICH,
MEERRETTICH, GEKOCHTES EI,
BUTTER, BROT & BRÖTCHEN
10,40 EURO

ÖLAND

ROASTBEEF, SALAMI,
ZWEIERLEI SCHINKEN, HAUSGEMACHTER BROTAUFSTRICH,
SAUER EINGELEGTE GURKE, GEKOCHTES EI,
BUTTER, BROT, BRÖTCHEN & ZIMTSCHNECKE
10,90 EURO

GO VEGAN

GEBRATENER TOFU, SOJA JOGHURT
MIT GRANOLA & OBST, HUMMUS,
PETERSILIE-OLIVEN HUMMUS
(MIT KNOBLAUCH),
MARMELADE, BROT & ZIMTSCHNECKE
9,90 EURO

RÜHREIFRÜHSTÜCK

DREI EIER, BUTTER, SALATBEILAGE
& ROGGEN DINKELBROT
6,90 EURO
EXTRA BACON + 1,80 EURO
EXTRA GEBEITZTER GIN LACHS + 4 EURO
EXTRA TOMATE & FETA + 3,50 EURO

MÜSLI

HAUSGEMACHTES MÜSLI MIT FRISCHEM OBST,
GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN & HONIG
MIT JOGHURT
5,60 EURO

- AUCH VEGAN ODER GLUTENFREI MÖGLICH -
6,60 EURO

PANCAKES

MIT PUDERZUCKER

5,20 EURO

MIT MANDELCREME & BEEREN

6,20 EURO

MIT BLAUBEEREN

6,20 EURO

MIT AHORNSIRUP & MANDELSPLITERN

6,60 EURO

PORRIDGE

HAFER-CHIA-PORRIDGE

HEISSEN BEEREN & MANDELCREME

ODER

APFEL, GERÖSTETE SONNENBLUMENKERNE, ZIMT, KARDAMOM

6,90 EURO

-AUCH VEGAN MÖGLICH-

SMØRREBRØD

SMØRREBRØD „ROASTBEEF“

AUF ROGGEN DINKELBROT
MIT HAUSGEMACHTER REMOULADE,
ROTEN BALSAMICO-ZWIEBELN, DILLGURKEN,
WILDKRÄUTER* & SALZCHIPS
9,90 EURO

SMØRREBRØD „AVOCADO“

AUF ROGGEN DINKELBROT
FETA-HÜTTENKÄSE AUFSTRICH, RADIESCHEN,
GURKEN-ZOODLES & WILDKRÄUTER*
- AUCH VEGAN MÖGLICH -
(MIT HUMMUS)
8,40 EURO

SMØRREBRØD „ZIEGEN BIRNE“

AUF ROGGEN DINKELBROT
MIT HAUSGEMACHTER HONIG-SENF-SOSSE,
GERÖSTETEN WALNÜSSEN, ZIEGENKÄSE, BIRNE,
WILDKRÄUTER* & HONIG
9,90 EURO

*Hausgemachtes Orangen-Senf Dressing

SMØRREBRØD „GIN LACHS“

AUF ROGGEN DINKELBROT

MIT BRUNNENKRESSENCREME, EINGELEGTER ROTE

BETE, WILDKRÄUTER*, DILL & SALZCHIPS

10,60 EURO

SMØRREBRØD „CHAMPIGNONS“

AUF ROGGEN DINKELBROT

GUACAMOLE MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS,

WILDKRÄUTER* & KÜRBISKERNE

- VEGAN -

8,90 EURO

**Hausgemachtes Orangen-Senf Dressing*

POKE´ BOWL

1. BESTIMME DEINE HEADLINE AUS EINER BASE & EINEM PROTEIN
2. WÄHLE AUS ÜBER ZEHN TOPPINGS WAS DIR GEFÄLLT
3. GIB DEINER BOWL DEINE EIGENE NOTE MIT EINEM DRESSING
4. DU HAST DIE WAHL ZWISCHEN UNSEREN FRITZ GETRÄNKEN 0,33 - BESTIMME SELBST
15,90 EURO

HEADLINE

<u>BASE</u>	<u>PROTEIN</u>	<u>JEDES WEITERE 4 EURO</u>
REIS HALB HALB	GIN LACHS	TEMPEH
WILDKRÄUTER SALAT	HÄHNCHEN	

TOPPINGS

<u>BASICS</u>	<u>3 INKLUSIVE</u>	<u>SPECIALS</u>	<u>1 INKLUSIVE</u>	<u>CRISPY'S</u>	<u>2 INKLUSIVE</u>
	JEDES WEITERE 1 EURO		JEDES WEITERE 2 EURO		JEDES WEITER 1,50 EURO
MAIS		EDAMAME		ERDNUSS	
GURKE		OLIVEN-PETERSILIE	HUMMUS	RÖSTZWIEBELN	
KAROTTE		MANGO		WALNUSS	
PAPRIKA		GRANATAPFEL		SONNENBLUMKERNE	
ROTKOHL		CHAMPIGNONS (GEBR.)		KÜRBISKERNE	
TOMATEN		GERÖSTETE KICHERERBSEN			
ZOODLES					

<u>SOSSEN</u>	<u>1 INKLUSIVE</u>	<u>FRITZ-KOLA 0,33L</u>
KNOBI-INGWER-CHILI		KOLA
ERDNUSS-KOKOS-CHILI		KOLA ZUCKERFREI
		RHABARBER SCHORLE
		APFEL SCHORLE

ALLE SOSSEN SIND VEGAN

SALATE

SALAT MIT GIN LACHS

GEMISCHTER MARKTSALAT*

MIT TOMATEN, GURKEN, RADIESCHEN

GEBEIZTEM GIN LACHS & BROT

13,40 EURO

SALAT MIT GEGRILLTEN CHAMPIGNONS

GEMISCHTER MARKTSALAT*

MIT TOMATEN, GURKEN, RADIESCHEN, PAPRIKA

GEGRILLTEN CHAMPIGNONS & BROT

- VEGAN -

10.90 EURO

MIT HÜHNCHEN + 4 EURO

FRÜHLINGSSALAT

GEMISCHTER MARKTSALAT*

MIT AVOCADO, ZIEGENKÄSE, WALNÜSSEN,

HONIG & BROT

12.90 EURO

SALAT MIT ROASTBEEF

GEMISCHTER MARKTSALAT*

MIT ROASTBEEF, RADIESCHEN, TOMATEN,

ZWIEBELN, KAROTTEN,

BLAUBEEREN & BROT

13.90 Euro

*Hausgemachtes Orangen-Senf Dressing,
die Beschreibung zu Allergenen und Zusatzstoffen erfragen
Sie bitte beim Personal

KAFFEE

CAFÉ CREME KLEIN	2,60 EURO
CAFÉ CREME GROSS	3,10 EURO
CAPPUCCINO	3,60 EURO
FLAT WHITE	4,10 EURO
MILCHKAFFEE	3,10 EURO
LATTE MACCHIATO	3,90 EURO
+ EXTRA ESPRESSO-SHOT	0,90 EURO
+ SIRUP: KARAMELL, MACADAMIA, COOKIE	0,50 EURO
ESPRESSO DOPPIO	3,20 EURO
HEISSE SCHOKOLADE	3,60 EURO
VOLLMILCH, ZARTBITTER ODER WEISSESCHOKOLADE	
COLD BREW	3,50 EURO
COLD BREW TONIC	5,50 EURO
COLD BREW GIN TONIC	7,90 EURO
ESPRESSO GIN TONIC	7,90 EURO
IS KAFFE (SCHWARZER KAFFE AUF EISWÜRFEL)	3,50 EURO
IS LATTE (LATTE MACCHIATO AUF EISWÜRFEL)	4,00 EURO

TEE

HEISSE ZITRONE

MIT HONIG

MIT HOLUNDER

MIT INGWERABRIEB

MIT FRISCHER MINZE

3,30 EURO

3,70 EURO

3,70 EURO

3,70 EURO

3,70 EURO

FRISCHER TEE

FRISCHER MINZTEE/MIT HONIG

FRISCHER MINZTEE MIT INGWER

FRISCHER INGWERTEE/MIT HONIG

3,40/3,80 EURO

3,80 EURO

3,40/3,80 EURO

CHAI LATTE (FRISCH AUFGEBRÜHT)

MIT MILCH / LAKTOSEFREI

MIT HAFERMILCH

4,20 EURO

4,70 EURO

GOLDENE MILCH

HAFERDRINK, KURKUMA, ZIMT,

INGWERABRIEB, AGAVENDICKSAFT

4,70 EURO

TEE VON RONNEFELD

TASSE 3,70 EURO/ KANNE 6,90 EURO

EXTRA TASSE + 0,50 EURO

DARJEELING MARGARET'S HOPE

SCHWARZ TEE

DUKE OF GREY

AROMATISCHER SCHWARZ TEE MIT
BERGAMOTTENOTE

MORGENTAU

AROMATISCHER GRÜN TEE MIT
MANGO-ZITRUSNOTE

SENCHA

GRÜN TEE

GINGER & LEMON

KRÄUTER TEE

GETRÄNKE

GEROLSTEINER 0,25L / 0,75L

Wasser Classic 2,20 / 5,40 EURO

Wasser Naturell 2,20 / 5,40 EURO

SÄFTE 0,2L / 0,4L

FRISCH GEPRESTER ORANGENSAFT 3,60/5,20 EURO

ORANGENSAFT 2,80/4,20 EURO

TRAUBENSAFT ROT 2,80/4,20 EURO

MARACUJASAFT 2,80/4,20 EURO

JOHANNISBEERE NEKTAR 2,80/4,20 EURO

ALS SCHORLE (0,2L / 0,4L) 2,80/3,90 EURO

FRISCH GEPRESTER O-SAFT SCHORLE (0,2L / 0,4L) 3,60/4,90 EURO

FRITZ-KOLA

fritz-kola 3,50 EURO

fritz-kola ohne zucker 3,50 EURO

fritz-spritz bio-apfelschorle 3,50 EURO

fritz-spritz bio-rhabarberschorle 3,50 EURO

HAUSGEMACHTE LIMO'S

Zitrone-Ingwerabrieb 4,80 EURO

Holunderschorle mit Beeren 4,80 EURO

Hausgemachter Eistee Chai Holunder 4,80 Euro

INFUSED WATER

Limette-Minze-Blaubeere 4,90 EURO

Wein / Bier

RIESLING TROCKEN

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 2,80 EURO

0.2L 4,20 EURO

STOANA, WEISSWEINCUVÉE TROCKEN

WEINGUT HINTERBICHLER, PFALZ

0.1L 3,10 EURO

0.2L 4,80 EURO

GRAUBURGUNDER TROCKEN

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 3,20 EURO

0.2L 4,90 EURO

CHARDONNAY/WEISSBURGUNDER FEINHERB

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 3,10 EURO

0.2L 4,50 EURO

PINK HERO, FEINHERB

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 3,20 EURO

0.2L 4,90 EURO

WEINSCHORLE 0,4L

0,4L 3,90 EURO

TANTE TILLI SPRIZZ

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 3,20 EURO

0.75L 21,40 EURO

RIESLING BRUT - SEKT

WEINGUT WEINMANN, RHEINHESSEN

0.1L 4,40 EURO

Rotweine + Sekt (enthält Sulfite)

0.75L 29,80 EURO

BIER

PAULANER HEFE

0,5L 3,80 EURO

PAULANER HEFE ALKOHOL FREI

0,5L 3,80 EURO

LAMMSBRÄU BIO PILS

0,33L 3,20 EURO

BITBURGER RADLER

0,33L 2,60 EURO