

FRÜHSTÜCK

AVOCADO-BROT a/c/h/g

bio-rogggenbrot mit frischkäse, avocado & ein hauch chili **6,70**

HAUSGEMACHTES GRANOLA v/g/h

selbstgemachte knuspermüsli aus lauter tollen nüsslein & samen, dazu naturjoghurt und früchte klein **5,90** groß **8,60**

POWER-PORRIDGE v/a

cremige haferflocken mit kokosmilch & special-topping **5,00**

WAKE-UP-ROLL a/c/h/g

zarte tortilla gefüllt mit scrambled egg, avocado, tomaten & honig-senfsauce **5,50**
mit käse **6,00** knusperspeck **6,50**
mit käse & knusperspeck **6,90**

SALATE

VIETNAMEISCHER HÜHNERSALAT gf/lf/elf/n/o

blattsalat mit hühnerbrust, mango, karotten, sprossen & erdnüssen **8,20**

VIETNAMEISCHER TOFUSALAT v/g/lf/elf/n/o

blattsalat mit gebratenen tofuwürfeln, mango, karotten, sesam, erdnüssen & sojasprossen **8,20**

CAESAR SALAD a/c/m/o

blattsalat mit zarter hühnerbrust, tomaten, parmesan & croutons **8,20**

GEMISCHTER SALAT v/g/lf/l/m/o

klein **3,00** gross **4,80**

PANINI

CHICKEN & CHEESE a/c/g/m/o

mit gebratenem huhn, gouda, rucola, rotem zwiebel & honig-senfsauce **5,00**

VEGGIE PANINO ve/a/c/g/m/o

jeden tag eine tolle veggie-überraschung!
wir überlegen uns etwas spezielles für sie! **4,60**

SUPPEN

HÜHNERCURRY gf/lf/m

mit reis **6,20**

GEMÜSECURRY v/g/lf/m

mit reis **5,50**

RED THAI KOKOS-SOUP (v)/e/lf/n/g/lf

kräftiges süppchen mit gemüse, erdnüssen, spinat & reis **5,50**
zusätzlich mit zartem huhn **6,20**

SPECIAL KÜRBISSUPPE ve/(gf/lf)/l

wunderbar cremiges süppchen mit hausgemachten kleinen spinatköderl **5,80**

zusätzlich mit knusprespeck **6,20**

ZUPPA-KRAFT

RINDERKRAFTSUPPE g/lf/lf

die zuppakraft - flüssige energie!
zum trinken und nicht zum löffeln.
zuppakraft statt kaffee. bekömmlich und stärkend
0,3l **3,50** 0,5l **4,20**

SÜSSES

CHEESECAKE a/c/g **2,80**

SCHOKO-GATEAU a/c/g **2,20**

MILCHREIS g **3,50**

PANNA COTTA g **3,50**

ZUPPA-TIRAMISU a/c/h/g

unwiderstehlich gut! **3,90**

MANGO-CREME v/g/lf/lf

köstlich fruchtig & ganz nebenbei vegan **3,90**

HAUPTSACHEN

MONTAG

HERBST-PASTA (ve)/a/c/g

breite pasta mit geschmortem radicchio, kürbis, birne & karamellisierten nüssen **8,80**

zusätzlich mit knusperspeck **9,30**

DIENSTAG

ITALIENISCHE LASAGNE a/c/g/l

everybody's darling - himmlischer nudel-auflauf mit faschiertem, tomaten- & bechamel-sauce, kross im ofen mit käse überbacken **9,70**

SCHWAMMERLSAUCE

MIT KNÖDEL ve/a/c/g/l

köstliche pilz-sauce mit flaumigen serviettenknödel & petersilie **8,80**

MITTWOCH

WIENER PAPRIKAHENDERL a/c/g/l

feines ragout mit zarten hühnerstücken, dazu hausgemachte nockerln **9,90**

ORIENTALISCHE LINSENÄLLCHEN v/g/lf/g/l

knusprige bällchen aus roten linsen, dazu karotten-gemüse & kräuter dip **8,80**

DONNERSTAG

SÜDTIROLER HERBST-TOPF (v)/g/lf/lf/lf

würziger eintopf mit viel gemüse, weißen bohnen, kartoffeln & zartem huhn **9,80**

CELEBRATION HOT BOWL (v)/g/lf/lf/lf

geschmorter karfiol, süßkartoffel, karotten, zucchini & kürbis mit quinoa-reis & kokos-kräuter-sauce **8,90**

FREITAG

RENDANG CURRY (v)/g/lf/lf/lf

malaysisches curry mit sternanis, cardamom, zitronengras, kafr limettenblättern,... viel gemüse, kichererbsen & basmatireis **8,90**

zusätzlich mit zartem huhn **9,90**

ZUPPA BOWLS

ZUPPA-VEGAN-BOWL v/g/lf/lf/lf

warmer reis oder salat, tofu, sesam dressing, sesam, mango, gurke, sojabohnen avocado & miso-curcuma-dip **8,40/9,40**

ZUPPA-CHICKEN-BOWL gf/lf/c

warmer reis oder salat, zarte hühnerbrust, avocado, zucchini, karotten, pesto-dressing & limetten-dip, kernekrokant **8,40/9,40**

ZUPPA-BEEF-BOWL gf/lf/c

warmer reis oder salat, kurz gebratenes beef, tomaten, karotten, sojabohnen, special-zuppa-dressing, kürbiskerne & kernöl-dip **9,40/10,40**

ZUPPA-LACHS/GARNELEN-BOWL gf/lf/c

warmer reis oder salat, lachs ODER garnelen, gurke, sojabohnen, tomaten, spicy erdnuss-red curry-dressing erdnüsse & chili-mango-dip **9,40/10,40**

STELL DIR SELBST DEINE BOWL ZUSAMMEN

groß **9,40** klein **8,40**

groß mit beef, lachs, garnele **10,40**
klein mit beef, lachs, garnele **9,40**

1 x done well + 1 x pimp up + 4 x veggie
+ 1 x dip + 1 x topping

DONE WELL

reis, blattsalat, zoodles
quinoa + **1,00**

DRESS UP

sesam-soja -dressing, spicy erdnuss-red-curry-kokos, Italienisches pesto-dressing, special-zuppa-dressing

VEGGIE

edamame, gurke, avocado, tomaten, mango, sojasprossen, weiße bohnen, karotten, zucchini

PIMP UP

beef, lachs, garnelen (extra Portion + **3,00**)
tofu, chicken (extra Portion + **2,50**)

DIPS

chili mango dip, miso-curcuma dip,
limetten dip, kürbiskernöl dip

TOPPINGS

sesam, erdnüsse, kernekrokant