

FRÜHSTÜCK

AVOCADO-BROT a/c/h/g

Bio-Roggenbrot 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

VIETNAMESISCHER HÜHNERSALAT gf/lf/elf/n/o

Blattsalat mit Hühnerbrust, Mango, Karotten, Sprossen & Erdnüssen **8,20**

VIETNAMESISCHER TOFUSALAT v/gf/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 **8,20**

GEMISCHTER SALAT v/gf/lf/lm/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/gf/lf/m

mit Reis **5,50**

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

kräftiges Süppchen mit Gemüse, Erdnüssen, Spinat & Reis **5,50**
zusätzlich mit zartem Huhn **6,20**

HIRSE-SUPPE „HIGH-END“ (v)/g/lf/ff/l

Das Supergetreide macht Sie mit Kraut & Gemüse winterfit **5,60**
zusätzlich mit zartem Huhn **6,20**

RINDSUPPE MIT LEBERKNÖDEL gf/a/l

lang gekochtes Rindsupperl mit hausgemachten Leberknödel **6,20**

ZUPPA-KRAFT

RINDERKRAFTSUPPE g/lf/ff

die Zuppkraft - flüssige Energie!
zum Trinken und nicht zum Löffeln.
Zuppkraft statt Kaffee. Bekömmlich und stärkend
0,3l **3,50** 0,5l **4,20**

SÜSSES

CHEESECAKE a/c/g ab **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/gf/ff

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

HAUPTSACHEN

MONTAG

SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI (ve)/a/c/g/h/l

Hausgemachte Gnocchi aus Erdäpfel-Süßkartoffel-Teig, dazu Papirka-Karotten-Sauce & Mozzarella **8,90**

zusätzlich mit Knusperspeck **9,40**

DIENSTAG

TERIYAKI-CHICKEN gf/lf/ff

Zarte Hühnerbrust mit köstlicher Teriyaki-Sauce, viel Gemüse & Basmatireis **9,90**

CRISPY TOFU v/gf/ff/l

Kross gebratener Tofu mit feiner Peanutsauce, mit geschmortem Gemüse & Quinoa-Reis **8,90**

MITTWOCH

GROSSER LASAGNE TAG!!!!

ITALIENSCHER LASAGNE a/c/g/l

Klassische Lasagne mit Faschiertem, kross im Ofen überbacken **9,50**

MEDITERRANE GEMÜSE-LASAGNE ve/a/c/g/l

Knusprig-cremige Lasagne mit viel Gemüse, mit Tomaten- & Bechamelsauce, mit Käse überbacken **8,80**

DONNERSTAG

ROSMARIN-ZITRONEN-HUHN gf/ff/l

Ausgelöste Hühnerbrust im herrlichen Rosmarin-Zitronen-Jus, Kartoffeln & anderem Gemüse **9,90**

CAULIFLOWER-MOZZARELLA-BALLS ve/a/c/g/l

Köstliche Bällchen aus Karfiol & Mozzarella
Im Ofen gebraten, dazu gelbe Rüben-Zucchini-Gemüse & hausgemachtes grünes Pesto **8,80**

FREITAG

GRÜNES THAI-CURRY (v)/gf/ff/ff/l

Orientalisches Curry mit viel Gemüse, dazu Basmatireis **8,90**

zusätzlich mit zartem Huhn **9,90**

ZUPPA BOWLS

ZUPPA-VEGAN-BOWL v/gf/ff/ff

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-GARNELEN-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, 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 oder Garnele **10,40**
klein mit Beef oder 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

DRESS UP

Sesam-Soja-Dressing, Spicy Erdnuss-red-Curry-Kokos, Italienisches Pesto-Dressing, Special-Zuppa-Dressing

VEGGIE

Edamame, Gurke, Avocado, Tomaten, Mango, Sojasprossen, Karotten, Zucchini

PIMP UP

Beef, 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, Kürbiskern, Kernekrokant