

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

VIETNAMEISCHER HÜHNERSALAT gf/lf/elf/n/o

Blattsalat mit Hühnerbrust, Mango, Karotten, Sprossen & Erdnüssen **8,50**

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

Blattsalat mit gebratenen Tofuwürfeln, Mango, Karotten, Sesam, Erdnüssen & Sojasprossen **8,50**

CAESAR SALAD a/c/m/o

Blattsalat mit zarter Hühnerbrust, Tomaten & Parmesan **8,50**

GEMISCHTER SALAT v/gf/lf/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 **5,50**

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

jeden Tag eine tolle Veggie-Überraschung!
wir überlegen uns etwas Spezielles für Sie! **5,00**

SUPPEN

HÜHNERCURRY gf/lf/m

mit Reis **6,50**

GEMÜSECURRY v/gf/lf/m

mit Reis **5,70**

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

kräftiges Süppchen mit Gemüse, Erdnüssen, Spinat & Reis **5,70**
zusätzlich mit zartem Huhn **6,50**

SÜSSKARTOFFEL-PEANUT-SOUP (ve)/gf/lf/ff/n/l

Cremiges Süppchen aus Süßkartoffel, Erdnüssen, Ingwer & Kokosmilch **6,00**

Zusätzlich mit Huhn **6,60** Zusätzlich mit Tofu **6,60**

RINDSUPPE MIT FRITATTEN a/c/g/l

lang gekochtes Rindsüppchen mit hausgemachten Frittaten & Petersilie **5,90**

ZUPPA-KRAFT

RINDERKRAFTSUPPE g/lf/l

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 ab **3,00**

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/lf

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

HAUPTSACHEN

MONTAG

TORTELLI & RAVIOLI CON ASPARAGUS (ve)/a/c/g/l

Zarte Teigtaschen gefüllt mit Ricotta & grünen Spargel, dazu feine Gemüsesauce, Spinat & Mozzarella **9,20**

Zusätzlich mit Knusperspeck **9,80**

DIENSTAG

SALTIMBOCCA VOM HUHN gf/g/l

Zartes Hühnerfilet mit Prosciutto & Salbei, dazu cremige Polenta & Tomatensalsa **9,90**

MAROKKANISCHE GEMÜSE-TAGINE v/gf/lf/ff

Orientalisch gewürzte Tagine mit viel Gemüse, Kichererbsen & Jasminreis **8,90**

MITTWOCH

FASCHIERTER BRATEN a/c/g/l

Köstlicher Braten aus Faschiertem, dazu flaumiges Kartoffelpüree & sämiges Safterl **9,90**

QUINOA-VEGGIE-PUFFER v/gf/lf/ff/n/l

Knusprig-flaumige Laibchen aus dem Superfood Quinoa, viel Gemüse, Currysauce & gemischtem Salat **8,90**

DONNERSTAG

BOUEF BOURGUINON a/g/l

Klassischer französischer Rindfleisch-Eintopf mit Frühlingsgemüse, dazu Pasta **10,90**

LINSENBÄLLCHEN ve/gf/g/l

Feine Bällchen aus roten Linsen, dazu Frühlingsgemüse & Curcuma-Dip **8,90**

FREITAG

PERSISCHES LINSEN-CURRY (v)/gf/lf/ff/l

Cremiges Curry mit Safran, Curcuma, Zimt, Tamarinde, Limetten, Chili, ... viel Gemüse & Jasminreis **8,90**

Zusätzlich mit zartem Huhn **9,90**

ZUPPA BOWLS

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

warmer Reis oder Salat, Tofu, Sesam-Dressing, Sesam, Mango, Gurke, Sojabohnen, Avocado & Miso-Curcuma-Dip **8,80/9,80**

ZUPPA-CHICKEN-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, zarte Hühnerbrust, Avocado, Zucchini, Karotten, Pesto-Dressing, Limetten-Dip & Kernekrokant **8,80/9,80**

ZUPPA-BEEF-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, kurz gebratenes Beef, Tomaten, Karotten, Sojabohnen, Special-Zuppa-Dressing, Kürbiskerne & Kernöldip **9,80/10,80**

ZUPPA-GARNELEN-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, Garnelen, Gurke, Sojabohnen, Tomaten, spicy Erdnuss-red-Curry-Dressing, Erdnüsse & Chili-Mango-Dip **9,80/10,80**

STELL DIR SELBST DEINE BOWL ZUSAMMEN

groß **9,80** klein **8,80**
groß mit Beef oder Garnele **10,80**
klein mit Beef oder Garnele **9,80**

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