

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/le/f/m/o

Blattsalat mit Hühnerbrust, Mango, Karotten, Sprossen & Erdnüssen **9,50**

VIETNAMESISCHER TOFUSALAT v/g/lf/le/f/m/o

Blattsalat mit gebratenen Tofuwürfeln, Mango, Karotten, Sesam, Erdnüssen & Sojasprossen **9,50**

CAESAR SALAD a/c/m/o

Blattsalat mit zarter Hühnerbrust, Tomaten & Parmesan **9,50**

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

klein **3,50** gross **4,80**

PANINI

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

mit gebratenem Huhn, Gouda, Rucola, rotem Zwiebel & Honig-Senfsauce **5,70**

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

jeden Tag eine tolle Veggie-Überraschung!
wir überlegen uns etwas Spezielles für Sie! **5,50**

SUPPEN

HÜHNERCURRY gf/lf/m

mit Reis **6,90**

GEMÜSECURRY v/g/lf/m

mit Reis **5,90**

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

kräftiges Süppchen mit Gemüse, Erdnüssen & Reis **5,90**

zusätzlich mit zartem Huhn **6,90**

HÜHNERUPPE MIT GRIESSNOCKERLN a/c/g/l

lang gekochtes Hühnersupperl mit hausgemachten Grießnockerln und Petersilie **5,90**

ZUPPA-KRAFT

HÜHNERKRAFTSUPPE gf/lf/l

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

SÜSSES

CHEESECAKE a/c/g **3,60**

SCHOKO-GATEAU a/c/g **2,60**

MILCHREIS g **3,90**

PANNA COTTA g **3,90**

ZUPPA-TIRAMISU a/c/h/g

Spezial-Tiramisu mit Nüssen **3,90**

MANGO-CREME v/g/lf/l

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

HAUPTSACHEN

TÄGLICH: MONTAG-FREITAG

SCHNITZI BOWL a/c/g/l/m/o

Frisch panierte BIO-Hühnerstücke mit Erdäpfelsalat, Vogerlsalat, Risipisi & Preiselbeeren **10,90**

MONTAG

HAUSGEMACHTE SCHUPFNULDEN (ve)/a/c/g/l

Handgemachte Schupfnudeln mit Champignon, Schmortomaten, grünem Pesto, Spinat & Feta **9,30**

Zusätzlich mit Knusperspeck **9,90**

DIENSTAG

HÜHNERBRUST MIT ORANGENSAUCE gf/g/l

Zartes Hühnerfilet mit himmlischer Orangen-Senfsauce & Polenta **10,30**

CAULIFLOWER-STEAK ve/g/f/c/g/l

Mit Kräutern & Curcuma gewürztes Karhol-Steak, dazu flaumiges Erdäpfelpüree & weiches Ei **9,30**

MITTWOCH

GEKOCHTES BIO-RINDFLEISCH a/c/g/l

Zartes Bio-Rind gekocht mit Wurzelgemüse, Kartoffelrösti, Schnittlauchsaucen & Apfelkren **11,50**

VEGGIE THAI-WRAP v/g/lf/lf/l/m/o

Tortillaflade mit Gemüse & rote Linsen gefüllt, überbacken, dazu Tomatensauce **9,30**

DONNERSTAG

1/2 KRÄUTER-BRATHENDERL gf/lf/l

Brathenderl mit hausgemachter Kräuterbutter, dazu Jasminreis **10,30**

VEGGIE STUFFED PAPRIKA ve/g/f/g/l

Mit Quinoa, Hirse & Gemüse gefüllte & geschmorte Paprika, dazu leichte Gemüsesauce **9,30**

FREITAG

INDISCHES KOOTU SAMBA (v)/g/lf/lf/l

Pikantes Curry mit Tamarinde, Ingwer,... viel Gemüse & Jasminreis **9,20**

Zusätzlich mit zartem Huhn **10,30**

ZUPPA BOWLS

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

warmer Reis oder Salat, Tofu, Sesam-Dressing, Sesam, Mango, Gurke, Sojabohnen, Avocado & Miso-Curcuma-Dip **9,50/10,50**

ZUPPA-CHICKEN-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, zarte Hühnerbrust, Avocado, Zucchini, Karotten, Pesto-Dressing, Limetten-Dip & Kernekrokant **9,50/10,50**

ZUPPA-BEEF-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, kurz gebratenes Beef, Tomaten, Karotten, Sojabohnen, Special-Zuppa-Dressing, Kürbiskerne & Kernöldip **10,90 /11,90**

ZUPPA-GARNELEN-BOWL gf/lf/c

warmer Reis oder Salat, Garnelen, Gurke, Sojabohnen, Tomaten, spicy Erdnuss-red-Curry-Dressing, Erdnüsse & Chili-Mango-Dip **10,90 /11,90**

STELL DIR SELBST DEINE BOWL ZUSAMMEN

groß **10,50** klein **9,50**
groß mit Beef oder Garnele **11,90**
klein mit Beef oder Garnele **10,90**

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