

100% natürlich, ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, künstliche Aromen und andere böse Sachen



Suppe	Kartoffelsuppe (Olivenöl, Sahne, frischer Rucola...) 4.5€ ✓ Tomatensuppe (Orange, Chili, Zimt ...) 4.5€ Saisonsuppe (je nach Jahreszeit, siehe Säule) 5.0€	Brot (geröstet) 1.0€ Rosmarin Croutons 1.5€ *****
Salat	✓ Basic Mix (Vinaigrette mit kaltgepresstem Olivenöl...) 4.5€ Ital. Nudelsalat (Pesto aus, Oliven, Pinienkernen, Tomaten...) 4.5€	Kernemix (geröstet) 1.0€ Rucola 1.0€ Bergkäse 1.0€ Datteltomaten 1.0€
Brot	mit Butter & Salz (nicht für Fladimir) 2.5€ ✓ mit Olivenöl & Sesam (nicht für Fladimir) 2.5€ mit Ricotta (Schnittlauch, Olivenöl, Balsamico...) 4.5€ ✓ mit Hummus (Kichererbsen, Sesam, Limette...) 4.5€ ✓ mit Guacamole (Avocado, Chili, Tomate...) 5.0€ mit Chili con Carne (nicht für Brot) 5.0€	Feta (in Olivenöl) 1.5€ Thunfisch (in Olivenöl) 1.5€ Parmesan Reggiano 1.5€ Rinderhack (scharf gebraten) 1.5€ Büffelmozzarella 2.0€ Halbgetrocknete Tomaten 2.0€
Pasta	Pasta sweet Tomato (mit Tomatensuppe) 6.5€ Pasta cream Potato (mit Kartoffelsuppe) 6.5€ Pasta con Carne (mit Chili con Carne) 7.0€	Taggiasca-Oliven 2.0€ Pinienkerne (geröstet) 2.0€
Chili con	Chili con Carne Pur 5.0€ Chili con Carne mit Basmatireis 6.5€	

Hot Drink	
Kaffee	
Espresso	1.5€
Espresso extra Shot	+ 1.0€
Espresso Macchiato	2.0€
Kaffee	2.0€
Cappuccino	2.5€
Latte Macchiato	3.0€
Milchkaffee	3.0€
Schokoccino	3.5€
Tee	
Darjeeling-Tee BIO	2.5€
Kräuter-Tee BIO	2.5€
Früchte-Tee BIO	2.5€
Grün-Tee BIO	2.5€
Chai Tiger Spice	3.0€
Chai Elephant Vanilla	3.0€
Chai Tortoise Greentea	3.0€
Schokolade	
Schokolade heiß	3.0€

Cool Drink	
Hausgemacht	
Eistee	
Grüntee & Holunder	
basic 2.0€	large 3.0€
Limo	
Zitrone & Minze	
basic 2.0€	large 3.0€
Schorle	
Holunder	
basic 2.0€	large 3.0€
Flaschen	
Mineralwasser medium	2.0€
Mineralwasser natur	2.0€
Fritz Kola	2.5€
Fritz Kola light	2.5€

Juice	
Frischsaft	
Apfel	
Orange	
Grapefruit	
Karotte	
Gurke	
Sellerie	
Rote Beete	
(Mischung, max. 2)	
basic 3.0€	large 5.0€
Saftschorle	
Apfel-Schorle	
Orangen-Schorle	
Grapefruit-Schorle	
Karotten-Schorle	
basic 2.5€	large 3.5€

Smoothie	
Mango - Apfel - Banane	
Mango - Orange - Banane	
Mango - Grapefruit - Banane	

Himbeer - Apfel - Banane	
Himbeer - Orange - Banane	
Himbeer - Grapefruit - Banane	

Erdbeer - Apfel - Banane	
Erdbeer - Orange - Banane	
Erdbeer - Grapefruit - Banane	

Maracuja - Apfel - Banane	
Maracuja - Orange - Banane	
Maracuja - Grapefruit - Banane	
basic 3.5€	large 5.5€

Topping: frische Minze	0.5€

Milkshake	
Mango - Milch - Vanilleeis	
Erdbeer - Milch - Vanilleeis	

Himbeer - Milch - Vanilleeis	

Maracuja - Milch - Vanilleeis	

Banane - Milch - Vanilleeis	

Chai - Milch - Vanilleeis	

Schoko - Milch - Vanilleeis	
basic 3.5€	large 5.5€

Topping: frische Minze	0.5€

Alle Speisen & Getränke gibt's auch zum Mitnehmen, natürlich in umweltfreundlicher Verpackung

Wollt ihr wirklich wissen, warum es bei uns so unglaublich lecker schmeckt



einfach lecker!

SUPPE

Unsere leckeren Suppen enthalten nur beste, frische und natürliche Zutaten. Hier gibt's kein „Suppenfix“, kein Mondamin, nichts dergleichen. Und das schmeckt man auch!

BROT

Frisches, knuspriges Pain-Paillasse von Hand gefertigt ohne Zusatz von Backmitteln. Der Geschmack setzt sich aus mehr als 80 verschiedenen Aromen zusammen. Die besonders lange Gärzeit beschleunigt den Energieaufbau und macht das Brot besonders gut verträglich.



SALAT

Der Salatmix wird täglich frisch von Hand zusammengestellt. Dazu kann man Toppings wählen wie: Parmesan, Schafskäse, Thunfisch, Büffelmozzarella, halbgetrocknete Tomaten, Taggiasca-Oliven, Pinienkerne, Rinderhack, Rucola und vieles Andere.

CHILI CON CARNE

aus 100% „Qualivo“ Rinderhack. Die Rinderstammen aus der Region und werden auf Stroh gehalten. Das Futter der Tiere besteht aus betriebseigenem Getreide, pflanzlichem Eiweiss, Mineralstoffen, Vitaminen und jeder Menge Kräuter. Es enthält garantiert keine gentechnisch veränderten Pflanzen, keine Antibiotika, kein Dioxin und auch keine tierischen Fette.



GUACAMOLE

Avocados sind anspruchsvoll und teuer, kleinste Fehler bei der Lagertemperatur und sie vergammeln. Wir könnten uns das Leben einfach machen und tiefgefrorenes Avocado-Pulp verwenden. Unsere Guacamole wird garantiert täglich mit frischen, reifen Hass Avocados zubereitet.

OLIVEN & ÖL

Taggiasca Oliven gehören zu den italienischen Olivensorten. Benediktiner-Mönche züchteten eine Olive, die auch in der eher unwirklichen Gegend Liguriens gut gedeihen kann. Sie gehört zu den besten Olivensorten überhaupt. Für unsere Vinaigrette und andere Speisen verwenden wir ausschließlich kaltgepresstes Olivenöl aus erster Pressung.

ESPRESSO

Unser Espresso aus der römischen Edlrösterei „Danesi“ zeichnet sich durch die hocharomatischen und mittelkräftigen Gourmetröstungen aus. Natürlich 100% Arabica.

SCHOKOLADE

Die Schokolade wird aus frischer Vollmilch und dem super leckeren „blömboom“ Kakao frisch aufgeschäumt.

TEE

Es gibt verschiedene BIO Tees von „Schlürf“ und Chai von „David Rio“.

Für Veranstaltungen könnt ihr alle Speisen und Getränke auch vorbestellen