

Löffel für Löffel - Spoon by Spoon

V: **Vegan** | V: **Vegetarisch** | G: **Glutenfrei möglich**

Fruchtige Tomatensuppe mit Sahne V, V, G ^{SC MI GL}	4,80 €
<i>Fruity tomato soup with whipped cream</i>	
Energiesuppe V, V, G ^{SL}	4,90 €
mit Linsen, Essig, Tomaten, Zwiebeln, Ingwer und Chili	
<i>Energy soup with lentils, vinegar, tomatoes, onions, ginger and chili pepper</i>	
Gulaschsuppe vom Rind G ^{MI}	kl: 5,80 €
mit Kartoffeln, Paprika, Karotten und Sauerrahm	gr: 8,90 €
<i>Goulash with beef, potatoes, sweet pepper, carrots and sour cream</i>	

Kleinigkeiten - Little Things

V: **Vegan** | V: **Vegetarisch** | G: **Glutenfrei möglich**

Oliven V, V, G	5,80 €
<i>Olives</i>	
Marinierter Schafskäse auf Rucola V, G ^{MI SC}	6,80 €
<i>Marinated sheep cheese with rocket salad</i>	
Kleine Käseauswahl V, G ^{MI SC}	9,40 €
<i>Small cheese platter</i>	
Gebackene Champignons V ^{MI SC EI GL SL SF}	7,80 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat	
<i>Baked mushrooms with garlic dip and side salad</i>	
Hausgemachte Kartoffelchips mit Dip V, V ^{MI GL}	5,80 €
<i>Homemade crisps with dip</i>	
Garnelen im Kokosmantel ^{MI GL EI KR SL SF}	10,80 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat	
<i>Shrimps breaded in coconut with garlic dip and side salad</i>	
Gebackener Camembert V, V ^{MI SJ EI GL SC SL SJ SF}	7,80 €
oder gebackener Tofu mit Preiselbeeren an Salat	
<i>Breaded camembert or tofu served with cranberries and side salad</i>	

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:

INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF

Salate - Salads

V: Vegan | V: Vegetarisch | G: Glutenfrei möglich

Gemischter Salat **V, V, G** ^{SL|SF} 4,80 €
Mixed salad

Caprese – Tomaten, Mozzarella mit Pesto **V, G** ^{SC} 7,50 €
Tomatoes, mozzarella, pesto

Fitness Salat **G** ^{SF|SL|FI|MI} 13,80 €
Bunter Salat mit Räucherlachs, gekochtem Ei,
Parmesan, Zwiebeln und Meerrettich
Mixed salad with smoked salmon, boiled egg, parmesan cheese, onions and horseradish

Salat Paris **V, G** ^{MI|SL|SF|SC} 10,80 €
Lauwarmes Ziegenkäse - Apfeltürmchen mit Honig,
Kerne und Nüsse an buntem Salat
Lukewarm goat cheese and apple tower with honey and nuts and mixed salad

Großstadt Salat **V, V, G** ^{SL|SF|MI|SC|SJ} 10,80 €
Lauwarmer Camembert auf buntem Salat mit Rucola, Birne, Kernen,
Champignons und Preiselbeeren
*Lukewarm camembert served on mixed salad with rocket salad, pear, seeds,
mushrooms and cranberries*
VEGAN: Gebratener Tofu | Fried tofu

Kunterbunt Salat **V, V, G** ^{SF|SL|SC|SJ} 9,80 €
Gemischter Salat, Früchte, Kerne und Nüsse
Mixed salad, fruits, seeds and nuts
➤ gebratene Hühnerstreifen oder Tofu 12,80 €
(Fried chicken or tofu)

Meeresbrise – Sea Breeze **V, V, G** ^{FI|GL|SL|SF} 14,80 €
Bunter Salat mit 5 Garnelen im Kokosmantel
Mixed salad with coconut breaded shrimps (5)
VEGETARISCH: Tofu im Kokosmantel | Breaded coconut tofu
VEGAN: Tofu im Kokosmantel | Breaded coconut tofu

Athen **V, V, G** ^{SL|SF|MI} 10,80 €
Bunter Salat mit Fetakäse, Peperoni und Oliven
Mixed Salad with feta cheese, peppers and olives
VEGAN: Ohne Feta | Without feta cheese

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:
INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF

Köstlichkeiten - Delis

V: Vegan | V: Vegetarisch | G: Glutenfrei möglich

Lauwarmer Ziegenkäse im Speckmantel **V, V, G** ^{MI|SC|GL} 10,80 €
auf Carpaccio von der roten Bete, garniert mit Rucola,
Kernen, Nüsse, Birne und Pesto

*Lukewarm goat cheese wrapped in bacon on slices of beetroot,
garnished rocket salad, seeds, nuts, pear and pesto*

VEGAN: *Linsenbratling | Lentil paddy*

Gebackene Hühnerwürfel **V** ^{GL|MI|SF|SL|SJ} 10,80 €
auf exotischer Currysauce mit Ananas, dazu Salat

Breaded chicken served with exotic curry sauce, pineapple and salad

VEGETARISCH: *Tofu im Kokosmantel | Breaded coconut tofu*

Bratwurst vom Kalb (60%) **V, V, G** ^{SF|SL|SJ} 10,80 €
mit roter Currysauce dazu hausgemachte Chips und Salat

Veal sausage with red curry sauce, homemade crisps and salad

VEGETARISCH: *Tofubrätwurst | Tofu sausage*

VEGAN: *Tofubrätwurst | Tofu sausage*

Chili con Carne vom Rind **G** ^{MI} 8,90 €

Brot und Sauerrahm,

Beef, bread and sour cream

Süßkartoffel aus dem Ofen - Jacket sweet potato **V, V, G** ^{FI|MI|SL|SF}

Alle Sweet Potatoes an Salat / with salad

- mit Räucherlachs und Knoblauchdip (*smoked salmon and garlic cream*) 10,80 €
- mit Frischkäse Dip (*cream cheese*) 8,40 €
- mit Gemüse in roter Currysauce (*vegetables*) 9,80 €

California Sweet Potato **V, V, G** ^{SF|SL|MI|SJ} 12,80 €

mit Cocktailsauce, Hühnchen, Gemüse und Käse, an Salat

Cocktail sauce, chicken, vegetables, cheese and salad

VEGETARISCH: *Tofu | Tofu*

VEGAN: *Tomatensauce, Tofu, veganer Käse | Tomato sauce, tofu, vegan cheese*

Loaded Sweet Potato **G** ^{MI|SC|SF|SL} 12,80 €

mit Chili con Carne, Sauerrahm und Käse überbacken an Salat

Chili, sour cream, cheese and side salad

Milano Sweet Potato **V, V, G** ^{MI|SL|SF|SC} 10,80 €

mit Tomaten, Frischkäse, Zwiebeln, Oliven, Mozzarella, Pesto an Salat

Tomatoes, cream cheese, onions, olives, mozzarella, pesto and salad

VEGAN: *Tomatensauce, veganer Käse | Tomato sauce, vegan cheese*

- mit Huhn (*chicken*) 12,80 €

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:

INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF

Nudeln - Pasta

V: Vegan | V: Vegetarisch

Tagliatelle Arrabiata (leicht scharf) V, V ^{GL MI} mit Oliven, Chili, Parmesan <i>Olives, chili and parmesan cheese (spicy)</i> VEGAN: <i>Ohne Parmesan Without parmesan cheese</i>	8,90 €
Tagliatelle mit Rote Bete und Meerrettich V, V ^{GL MI SC} in Sahnesauce mit Koriander und Kreuzkümmel <i>Beetroot and horseradish in cream sauce with coriander and cumin</i> VEGAN: <i>Kokosmilch Coconut milk</i>	10,80 €
Champignon Nüdele V, V ^{GL SC MI} mit Knoblauch, Sahnesauce, Ruccola und Kernen <i>Mushrooms, garlic, cream sauce, rocket salad and seeds</i> VEGAN: <i>Kokosmilch Coconut milk</i>	10,80 €
Gemüse-Nüdele V, V ^{GL MI SL} mit buntem Gemüse, Tomaten, Sahnesauce und Mozzarella <i>Vegetables, tomatoes, cream sauce and mozzarella</i> VEGAN: <i>Kokosmilch mit veganem Käse Coconut milk with vegan cheese</i>	10,80 €
Tagliatelle Salmone Räucherlachs ^{GL FI MI} mit Dill - Sahnesauce <i>Smoked salmon and dill-cream sauce</i>	10,80 €
Thunfisch Nüdele ^{GL MI FI SC} mit Oliven, Tomaten und Feta <i>Tuna, olives, tomatoes, feta cheese</i>	10,80 €
Nüdele mit Garnelen oder Tofu (4) V, V ^{GL MI FI SL} an Limetten-Kokos-Sahnesauce <i>Shrimps (4) lime-coconut-cream sauce</i> VEGETARISCH: <i>Gebratener Tofu Fried tofu</i> VEGAN: <i>Limetten-Kokos-Sauce, Tofu Lime-coconut-cream sauce, tofu</i>	13,80 €
Hühnerbrüstchen auf Tagliatelle V, V ^{GL MI SJ SL} mit exotischer Curry-Kokossauce und Ananas <i>Chicken with exotic curry-coconut sauce and pineapple</i> VEGETARISCH: <i>Gebratener Tofu Fried tofu</i> VEGAN: <i>Gebratener Tofu Fried tofu</i>	12,80 €

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:
INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF

Roll on... roll on...roll on - Wraps

ALLE Wraps aus dem Ofen mit Salat

V: Vegan | V: Vegetarisch

Herzhafter Wrap V ^{GL MI SL SF}	7,80 €
Frischkäse, Schinken, Käse, Tomaten, Salat <i>Cream cheese, ham, cheese, tomato, and salad</i>	
Griechischer Wrap – Greek Wrap V, V ^{GL MI SL SF SJ}	8,90 €
Tzatziki, Oliven, Tomate, Gurke, Peperoni, Schafskäse, Rucola „Dip à la greek“, <i>olives, tomato, cucumber, hot pepper, sheep cheese, rocket salad</i> VEGAN: <i>Sojajoghurt, ohne Schafskäse Soy yoghurt, without sheep cheese</i>	
French Wrap V, V ^{GL MI SL SF SJ}	10,80 €
Frischkäse, Ziegenkäse, Rote Bete, Champignons, Nüsse, Kerne, Honig und Rucola <i>Cream cheese, goat cheese, beetroot, mushrooms, nuts, seeds, honey and rocket salad</i> VEGAN: <i>Sojajoghurt, Tofu Soy yoghurt, tofu</i>	
Mexican Wrap - Kidneybohnen, Mais, Rinderhackfleisch ^{GL MI SL SF}	9,80 €
<i>Kidney beans, corn, minced meat, hot pepper, sour cream</i>	
➤ mit Käse (<i>with cheese</i>)	+1,00 €
Wrap Deluxe V, V ^{GL MI SL SF FI}	9,10 €
Frischkäse, geräucherter Lachs, Zwiebel, Meerrettich, Rucola <i>Cream cheese, smoked salmon, onion, horseradish, rocket salad</i> VEGAN: <i>Sojajoghurt, Räuchertofu Soy yoghurt, smoked tofu</i>	
Italian Wrap V, V ^{GL MI SL SF SC}	8,90 €
Frischkäse, Tomaten, Mozzarella, Pesto, Rucola <i>Cream cheese, tomato, mozzarella, pesto, rocket salad</i> VEGAN: <i>Tomatensauce, veganer Käse Tomato sauce, vegan cheese</i>	
Mediterraner Wrap V, V ^{GL MI SL SF SJ SC}	10,80 €
Frischkäse, Hähnchen, Gemüse, getrocknete Tomaten, Oliven, Schafskäse und Rucola <i>Cream cheese, chicken, vegetables, dried tomato, olive, sheep cheese and rocket salad</i> VEGAN: <i>Tomatensauce, veganer Käse, Räuchertofu Tomato sauce, vegan cheese, smoked tofu</i>	
Indian Wrap V, V ^{GL MI SL SF SJ}	9,60 €
Huhn, Currysauce, Ananas, Salat <i>Chicken, curry sauce, pineapple and salad</i> VEGETARISCH: <i>Gebratener Tofu Fried tofu</i> VEGAN: <i>Gebratener Tofu Fried tofu</i>	
Thunfisch Wrap ^{GL MI SL SF FI SC}	10,80 €
Thunfisch, Majo, Olive, Tomate, Schafskäse, Knoblauch, Rucola <i>Tuna, mayo, olive, tomato, sheep cheese, garlic, rocket salad</i>	

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:

INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF

Unsere Bagels

Diese Bagels mit Salat und hausgemachten Chips + Dip

V: Vegan | V: Vegetarisch

NEW YORK Bagel ^{GL|SL|SF} 10,80 €
Hähnchen, Cocktailsauce, Tomate, Speck und Spiegelei
Chicken, cocktail sauce, tomato, bacon, and fried egg

SPECIAL Bagel Burger **V, V** ^{GL|SL|SF|MI} 10,80 €
Rindfleisch Patty, Mayo, Speck, Tomate, Zwiebel und Käse
Beef patty, mayo, bacon, tomato, onion and cheese
VEGETARISCH: *Linsenbratling, Mayo, Tomate, Zwiebel, Käse*
Lentil patty, mayo, tomato, onion, cheese
VEGAN: *Linsenbratling, Tomatensauce, Tomate, Zwiebel, veganer Käse*
Lentil patty, tomato sauce, tomato, onion, vegan cheese

Thunfisch Bagel ^{GL|SL|SF|MI|FI} 10,80 €
Zwiebel, Tomate, Zwiebel, Gurke, Olive, Mayo, Ei
Tuna, tomato, onion, cucumber, olive, mayo, egg

Bagels

- **Frischkäse, Schinken, Käse und Salat** ^{GL|MI} 4,20 €
Cream cheese, ham, cheese, salad
- **Frischkäse, Lachs, Zwiebel und Rucola** ^{GL|MI|FI} 5,80 €
Cream cheese, smoked salmon, onion, rocket salad
- **Frischkäse, Tomaten, Mozzarella, Pesto und Rucola** **V** ^{GL|MI|SC} 4,20 €
Cream cheese, tomato, mozzarella, pesto, rocket salad
- **Tomatensauce, Räuchertofu, Gemüse und Rucola** **V, V** ^{GL|SJ|SL} 5,80 €
Tomato sauce, smoked tofu, vegetables, rocket salad

Abkürzungen der Allergene – siehe Einlageblatt:

INFO: Brot: GL|SL|SC – Salatdressing: SF