

# Löffel für Löffel—Spoon by Spoon

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

Fruchtige Tomatensuppe mit Sahne <b>V, V, G</b> <sup>SC MI GL</sup>	4,80 €
<i>Tomato soup with whipped cream</i>	
Energiesuppe <b>V, V, G</b> <sup>SL</sup>	4,90 €
mit Linsen, Essig, Tomaten, Zwiebeln, Ingwer und Chili	
<i>Energy soup with vinegar, lentils, tomatoes, onions, ginger and chili pepper</i>	
Gulaschsuppe vom Rind <b>G</b> <sup>MI</sup>	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 <b>V, V, G</b>	5,80 €
<i>Olives</i>	
Marinierter Schafskäse auf Rucola <b>V, G</b> <sup>MI SC</sup>	6,80 €
<i>Marinated sheep cheese with rocket salad</i>	
Kleine Selektion von Käse mit Garnitur <b>V, G</b> <sup>MI SC</sup>	9,40 €
<i>Small cheese platter</i>	
Gebackene Champignons <b>V</b> <sup>MI SC EI GL SL SF</sup>	7,80 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat	
<i>Baked mushrooms with garlic dip and side salad</i>	
Hausgemachte Kartoffelchips mit Dip <b>V, V</b> <sup>MI GL</sup>	5,80 €
<i>Homemade crisps with dip</i>	
Garnelen im Kokosmantel <sup>MI GL EI KR SL SF</sup>	10,80 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat	
<i>Shrimps breaded in coconut with garlic dip and side salad</i>	
Gebackener Camembert <b>V, V</b> <sup>MI SJ EI GL SC SL SJ SF</sup>	7,80 €
oder gebackener Tofu mit Preiselbeeren an Salat	
<i>Breaded camembert or tofu served with cranberries and side salad</i>	

Abkürzungen der Allergenen – siehe Einlageblatt:

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

# Salate - Salads

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

Gemischter Salat **V, V, G** <sup>SL|SF</sup> 4,80 €  
*Mixed salad*

Caprese – Tomaten, Mozzarella mit Pesto **V, G** <sup>SC</sup> 7,50 €  
*Tomatoes, mozzarella, pesto*

Fitness Salat **G** <sup>SF|SL|FI|MI</sup> 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** <sup>MI|SL|SF|SC</sup> 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** <sup>SL|SF|MI|SC|SJ</sup> 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** <sup>SF|SL|SC|SJ</sup> 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** <sup>FI|GL|SL|SF</sup> 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** <sup>SL|SF|MI</sup> 10,80 €  
Bunter Salat mit Fetakäse, Peperoni und Oliven  
*Mixed Salad with feta cheese, peppers and olives or vegan without Feta cheese*  
**VEGAN: Ohne Feta | Without feta cheese**

Abkürzungen der Allergenen – 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 or tofu 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 & Salat  
*Veal sausage with homemade crisps and red curry sauce*  
**VEGETARISCH: Tofubrätwurst | Tofu sausage**  
**VEGAN: Tofubrätwurst | Tofu sausage**
- Chili con Carne vom Rind **G** MI 8,90 €  
*Brot und Sauerrahm,  
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 Allergenen – siehe Einlageblatt:

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

## Nudeln – Pasta

V: Vegan | V: Vegetarisch

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

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

Abkürzungen der Allergenen – siehe Einlageblatt:

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

## Unsere Bagels

*Diese Bagels mit Salat und hausgemachten Chips + Dip*

*V: Vegan | V: Vegetarisch*

<b>NEW YORK Bagel</b> <sup>GL SL SF</sup>	<b>10,80 €</b>
Hähnchen, Cocktailsauce, Tomate, Spiegelei und Speck <i>Chicken, cocktail sauce, tomato, bacon, and fried egg</i>	
<b>SPECIAL Bagel Burger</b> <b>V, V</b> <sup>GL SL SF MI</sup>	<b>10,80 €</b>
Rindfleisch Patty, Mayo, Speck, Tomate, Zwiebel und Käse <i>Beef patty, mayo, bacon, tomato, onion and cheese</i> <b>VEGETARISCH:</b> <i>Linsenbratling, Mayo, Tomate, Zwiebel, Käse</i> <i>Lentil patty, mayo, tomato, onion, cheese</i> <b>VEGAN:</b> <i>Linsenbratling, Tomatensauce, Tomate, Zwiebel, veganer Käse</i> <i>Lentil patty, tomato sauce, tomato, onion, vegan cheese</i>	
<b>Thunfisch Bagel</b> <sup>GL SL SF MI FI</sup>	<b>10,80 €</b>
Zwiebel, Tomate, Gurke, Olive, Mayo, Ei <i>Tuna, tomato, onion, cucumber, olive, mayo, egg</i>	

## Bagels

➤ <b>Frischkäse, Schinken &amp; Käse</b> <sup>GL MI</sup>	<b>4,20 €</b>
<i>Cream cheese, ham, cheese, salad</i>	
➤ <b>Frischkäse, Lachs &amp; Zwiebel</b> <sup>GL MI FI</sup>	<b>5,80 €</b>
<i>Cream cheese, smoked salmon, onion, rocket salad</i>	
➤ <b>Frischkäse, Tomaten, Mozzarella &amp; Pesto</b> <b>V</b> <sup>GL MI SC</sup>	<b>4,20 €</b>
<i>Cream cheese, tomato, mozzarella, pesto, rocket salad</i>	
➤ <b>Tomatensauce, Räuchertofu &amp; Gemüse</b> <b>V</b> <sup>GL SJ SL</sup>	<b>5,80 €</b>
<i>Tomato sauce, smoked tofu, vegetables, rocket salad</i>	

Abkürzungen der Allergenen – siehe Einlageblatt:

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