

Löffel für Löffel - Spoon by Spoon

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

Fruchtige Tomatensuppe mit Sahne **V, V, G** ^{SC|MI|GL} 4,90 €
Fruity tomato soup with whipped cream

Energiesuppe **V, V, G** ^{SL} 5,20 €
mit Linsen, Essig, Tomaten, Zwiebeln, Ingwer und Chili
Energy soup with lentils, vinegar, tomatoes, onions, ginger and chili pepper

Kleinigkeiten - Little Things

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

Oliven **V, V, G** 5,90 €
Olives

Marinierter Schafskäse auf Rucola **V, G** ^{MI|SC} 7,30 €
Marinated sheep cheese with rocket salad

Kleine Käseauswahl **V, G** ^{MI|SC} 9,80 €
Small cheese platter

Gebackene Champignons **V** ^{MI|SC|EI|GL|SL|SF} 8,40 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat
Baked mushrooms with garlic dip and side salad

Hausgemachte Kartoffelchips mit Dip **V, V** ^{MI|GL} 5,80 €
Homemade crisps with dip

Garnelen (6 Stück) im Kokosmantel ^{MI|GL|EI|KR|SL|SF} 11,20 €
mit Knoblauch Dip und kleinem Salat
Shrimps breaded in coconut with garlic dip and side salad

Gebackener Camembert **V, V** ^{MI|SJ|EI|GL|SC|SL|SJ|SF} 8,80 €
oder gebackener Tofu mit Preiselbeeren an Salat
Breaded camembert or tofu served with cranberries and side salad



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

Salate - Salads

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

Gemischter Salat **V, V, G** ^{SL|SF} 5,10 €
Mixed salad

Caprese – Tomaten, Mozzarella mit Pesto **V, G** ^{SC} 7,90 €
Tomatoes, mozzarella, pesto

Fitness Salat **G** ^{SF|SL|FI|MI} 14,30 €
 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} 11,40 €
 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} 11,60 €
 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} 9,90 €
 Gemischter Salat, Früchte, Kerne und Nüsse
Mixed salad, fruits, seeds and nuts
 ➤ gebratene Hühnerstreifen oder Tofu 13,40 €
(Fried chicken or tofu)

Meeresbrise – Sea Breeze **V, V, G** ^{FI|GL|SL|SF} 14,90 €
 Bunter Salat mit 6 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} 10,90 €
 Bunter Salat mit Fetakäse, Peperoni und Oliven
Mixed Salad with feta cheese, peppers and olives
VEGAN: Ohne Feta | Without feta cheese



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 11,30 €
 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 10,90 €
 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 10,90 €
 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*) 10,90 €
- mit Frischkäse Dip (*cream cheese*) 8,40 €
- mit Gemüse in roter Currysauce (*vegetables*) 9,90 €

California Sweet Potato **V, V, G** SF|SL|MI|SJ 12,90 €
 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 12,90 €
 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 10,90 €
 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*) 12,90 €



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

Nudeln - Pasta

V: Vegan | V: Vegetarisch

- Tagliatelle Arrabiata (leicht scharf) **V, V** ^{GL|MI} 8,90 €
 mit Oliven, Chili, Parmesan
Olives, chili and parmesan cheese (spicy)
VEGAN: Ohne Parmesan | Without parmesan cheese
- Tagliatelle mit Rote Bete und Meerrettich **V, V** ^{GL|MI|SC} 10,90 €
 in Sahnesauce mit Koriander und Kreuzkümmel
Beetroot and horseradish in cream sauce with coriander and cumin
VEGAN: Kokosmilch | Coconut milk
- Champignon Nüdele **V, V** ^{GL|SC|MI} 10,90 €
 mit Knoblauch, Sahnesauce, Ruccola und Kernen
Mushrooms, garlic, cream sauce, rocket salad and seeds
VEGAN: Kokosmilch | Coconut milk
- Gemüse-Nüdele **V, V** ^{GL|MI|SL} 10,90 €
 mit buntem Gemüse, Tomaten, Sahnesauce und Mozzarella
Vegetables, tomatoes, cream sauce and mozzarella
VEGAN: Kokosmilch mit veganem Käse | Coconut milk with vegan cheese
- Tagliatelle Salmone | Räucherlachs ^{GL|FI|MI} 11,20 €
 mit Dill - Sahnesauce
Smoked salmon and dill-cream sauce
- Thunfisch Nüdele ^{GL|MI|FI|SC} 11,20 €
 mit Oliven, Tomaten und Feta
Tuna, olives, tomatoes, feta cheese
- Nüdele mit Garnelen (6 Stück) oder Tofu **V, V** ^{GL|MI|FI|SL} 13,90 €
 an Limetten-Kokos-Sahnesauce
Shrimps lime-coconut-cream sauce
VEGETARISCH: Gebratener Tofu | Fried tofu
VEGAN: Limetten-Kokos-Sauce, Tofu | Lime-coconut-cream sauce, tofu
- Hühnerbrüstchen auf Tagliatelle **V, V** ^{GL|MI|SJ|SL} 12,90 €
 mit exotischer Curry-Kokossauce und Ananas
Chicken with exotic curry-coconut sauce and pineapple
VEGETARISCH: Gebratener Tofu | Fried tofu
VEGAN: Gebratener Tofu | Fried tofu



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} 8,30 €
 Frischkäse, Schinken, Käse, Tomaten, Salat
Cream cheese, ham, cheese, tomato, and salad

Griechischer Wrap – Greek Wrap **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|SJ} 9,20 €
 Tzatziki, Oliven, Tomate, Gurke, Peperoni, Schafskäse, Rucola
 „Dip à la greek“, olives, tomato, cucumber, hot pepper, sheep cheese, rocket salad
VEGAN: Sojajoghurt, ohne Schafskäse | Soy yoghurt, without sheep cheese

French Wrap **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|SJ} 10,90 €
 Frischkäse, Ziegenkäse, Rote Bete, Champignons, Nüsse, Kerne, Honig und Rucola
Cream cheese, goat cheese, beetroot, mushrooms, nuts, seeds, honey and rocket salad
VEGAN: Sojajoghurt, Tofu | Soy yoghurt, tofu

Mexican Wrap - Kidneybohnen, Mais, Rinderhackfleisch ^{GL|MI|SL|SF} 9,90 €
Kidney beans, corn, minced meat, hot pepper, sour cream
 ➤ mit Käse (with cheese) +1,00 €

Wrap Deluxe **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|FI} 9,60 €
 Frischkäse, geräucherter Lachs, Zwiebel, Meerrettich, Rucola
Cream cheese, smoked salmon, onion, horseradish, rocket salad
VEGAN: Sojajoghurt, Räuchertofu | Soy yoghurt, smoked tofu

Italian Wrap **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|SC} 9,20 €
 Frischkäse, Tomaten, Mozzarella, Pesto, Rucola
Cream cheese, tomato, mozzarella, pesto, rocket salad
VEGAN: Tomatensauce, veganer Käse | Tomato sauce, vegan cheese

Mediterraner Wrap **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|SJ|SC} 10,90 €
 Frischkäse, Hähnchen, Gemüse, getrocknete Tomaten, Oliven, Schafskäse und Rucola
Cream cheese, chicken, vegetables, dried tomato, olive, sheep cheese and rocket salad
VEGAN: Tomatensauce, veganer Käse, Räuchertofu | Tomato sauce, vegan cheese, smoked tofu

Indian Wrap **V, V** ^{GL|MI|SL|SF|SJ} 9,90 €
 Huhn, Currysauce, Ananas, Salat
Chicken, curry sauce, pineapple and salad
VEGETARISCH: Gebratener Tofu | Fried tofu
VEGAN: Gebratener Tofu | Fried tofu

Thunfisch Wrap ^{GL|MI|SL|SF|FI|SC} 10,90 €
 Thunfisch, Majo, Olive, Tomate, Schafskäse, Knoblauch, Rucola
Tuna, mayo, olive, tomato, sheep cheese, garlic, rocket salad



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} **10,90 €**
 Hühnchen, Cocktailsauce, Tomate, Speck und Spiegelei
Chicken, cocktail sauce, tomato, bacon, and fried egg

SPECIAL Bagel Burger **V, V** ^{GL|SL|SF|MI} **10,90 €**
 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} **10,90 €**
 Zwiebel, Tomate, Zwiebel, Gurke, Olive, Mayo, Ei
Tuna, tomato, onion, cucumber, olive, mayo, egg

Bagels

- **Frischkäse, Schinken, Käse und Salat** ^{GL|MI} **4,40 €**
Cream cheese, ham, cheese, salad
- **Frischkäse, Lachs, Zwiebel und Rucola** ^{GL|MI|FI} **5,90 €**
Cream cheese, smoked salmon, onion, rocket salad
- **Frischkäse, Tomaten, Mozzarella, Pesto und Rucola** **V** ^{GL|MI|SC} **4,60 €**
Cream cheese, tomato, mozzarella, pesto, rocket salad
- **Tomatensauce, Räuchertofu, Gemüse und Rucola** **V, V** ^{GL|SJ|SL} **5,90 €**
Tomato sauce, smoked tofu, vegetables, rocket salad



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