

# Speisekarte



Essen ist ein Bedürfnis – Genießen eine Kunst

## Alle 14 Tage Sonntags – Brunch

11:00 bis 14:00 Uhr (nur mit Reservierung)..... 24,95 €

Kinder (5-13 Jahre)..... 12,50 €

Kinder unter 5 Jahren essen gratis mit 😊

**Speed-Brunch** 14:00 bis 15:00 Uhr (ohne Reservierung) .. 15,00 €

Hier kann vom morgendlichen Brunch noch weggeschlemmt werden was geht!

Hinweis: Die Speisen werden ab 14:00 Uhr nicht mehr nachgelegt.  
Um 15:00 Uhr endet der Speed-Brunch, alle Speisen werden dann wie ausgewiesen berechnet.

## Frühstück

**Mittwoch bis Freitag 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr**

**Samstag und Sonntag bis 14:00 Uhr Langschläferfrühstück (außer an Brunch-Sonntagen)**

### Eine runde Sache – Frühstücksbowls (kalt)

Frühstücks-Bowl nach Bircher Art – vegan ..... 7,80 €  
Bio-Haferflocken, Bio-Mandelmilch, Apfel, Birne, Weintrauben,  
Mandeln und Tonkabohne J8, G3

Sojajoghurt-Seidentofu Bowl – vegan ..... 8,20 €  
Früchte der Saison, Körnermischung, Walnüsse, Hanfsamen, Zitrone  
I, G1

Smoothie-Bowl – vegan ..... 7,80 €  
Himbeeren, Banane, Bio-Sojajoghurt, Bio-Haferflocken  
Chiasamen, Früchte der Saison, Kokos I, J8,  
- auch mit Bio-Naturjoghurt -

Overnight-Almond-Bowl – vegan ..... 8,50 €  
wahlweise gekochte Äpfel oder gek. Pflaumen, Flockenmischung mit  
Pekan-Nüssen, Mandelmilch und Mandelkrokant G4, J, G3

### Bowls (warm)

Haferflocken-Bananen-Heidelbeeren-Porridge..... 8,70 €  
mit Mandelmilch (Mandeln, Haferflocken) G3, J8

Buchweizen-Früchte-Porridge..... 8,70 €  
frisch geschroteter Buchweizen mit Walnüssen, Mandelmus  
Kokosmilch, Früchte der Saison G1, G3

## Frühstück

Das Frühstück besteht aus 2 Brötchen, Alsan Margarine, einem Smoothie und wahlweise einem Schälchen frischem Obst oder einem kleinen Schälchen Bircher Müsli

K

Das süße Frühstück ..... 12,50 €

Fruchtaufstriche, Wonig o. Honig, Nussmus (eigene Herstellung)  
Haselnuss-Mus Vollmilch oder Zartbitter  
oder salziges Ednuss-Mus (eigene Herstellung)

H

Das herzhaftes Frühstück ..... 12,50 €

Aufschnitt Wurst/Käse wahlweise in veggie oder veganer Variante

1,2,3,4,7,8,9

Avocado-Tomaten-Brot ..... 6,80 €

2 Scheiben getoastetes Brot (Roggen-Weizen-Mischbrot) belegt mit Hummus, Avocado, Tomaten und Kresse

D, G8, J

1 Scheibe DellmannKruste mit Rührei..... 5,50 €

G1, G3

und Tomate..... 6,50 €

Dazu passt:

1 Hühner Ei ..... 1,10 €

A

1 Portion Rührei bestehend aus 2 Eiern..... 3,30 €

A, B

1 Spiegelei ..... 1,60 €

A

1 Portion Lachx - vegan (eigene Herstellung) ..... 3,50 €

11

### Extra-Portion

Brötchenauswahl Stück..... 0,95 €

Wonig ..... 1,20 €

Honig ..... 1,00 €

Fruchtaufstrich ..... 1,00 €

Verschiedenes Nuss-Mus aus eigener Herstellung ..... 1,30 €

Aufschnitt vegetarisch/vegan, 2 Scheiben J ..... 1,60 €

Käse, 2 Scheiben ..... 1,80 €

Bio-Margarine ..... 1,10 €

Butter ..... 1,20 €

Obst, kl. Schälchen ..... 2,50 €

Rohkost-Schälchen..... 2,50 €

**Tagessmoothie 0,33 l**..... 3,60 €

**Tagessmoothie mini 0,1 l**..... 1,20 €

Unsere Smoothies bereiten wir täglich frisch zu.

Fragen Sie bitte unseren Service nach den tagesaktuellen Sorten.

**Frisch gepresster Orangensaft 0,3l** ..... 3,80 €

0,5l ..... 6,30 €

## Mittagstisch + warme Küche 12:00 – 17:00 Uhr

Man soll dem Leib Gutes bieten, damit die Seele Lust hat  
darin zu wohnen

### Täglich wechselndes Mittagsgericht oder Suppe – siehe Aufsteller

#### Kleiner Snack für vorneweg

Avocado-Tomaten-Brot ..... 6,80 €  
2 Scheiben getoastetes Brot (Roggen-Weizen-Mischbrot) belegt mit  
Hummus, Avocado, Tomaten und Kresse  
D, G8, J

1 Scheibe DellmannKruste mit Rührei..... 5,50 €  
G1, G3 und Tomate ..... 6,50 €

Bio-Camembert auf Birnenscheiben, mit Walnüssen und  
Cranberries mit Zitronenöl. Dazu reichen wir Dinkel-Ciabatta.  
..... 8,50 €  
VEGAN (nur bei Verfügbarkeit) G6..... 10,50 €

Datteln mit veganem „Speck“ mit Aioli I, J ..... 9,50 €

#### Burger

Der Klassiker ..... 11,80 €  
Salat, Tomate, Gurke, Zwiebeln, Tilley´s Burger Soße, Ketchup  
+ Käse ..... 1,00 €  
+ Käse vegan..... 1,20 €  
G6, G8, H, I, 7, 4, 1, 2

Der Italiener  
veggie ..... 12,50 €  
vegan..... 13,50 €  
Tomate, Mozzarella, Rucola, Balsamico und Tilley´s Burger Soße  
G6, I, 7, 4, 1, 2, J1, B

BBQ ..... 11,80 €  
Salat, Tomate, Gemüsezwiebel, hausgemachte BBQ Soße,  
eingelegte Gurke  
veganer Bacon..... +1,40 €  
J, 7, 4, 1, 2, J1, 11

Herbst-Burger ..... 12,50 €  
vegane Mayo, Salat, Camembert und Preiselbeeren,  
Tilley´s Burger Soße 2, 7,11

Herbst-Burger VEGAN (nach Verfügbarkeit) ..... 14,50 €  
vegane Mayo, Salat, **veganer** Camembert und Preiselbeeren  
Tilley´s Burger Soße 2, 7,11

## **Beilagen**

Portion Backkartoffelspalten .....	3,40 €
gemischter Beilagensalat .....	3,20 €
Aioli - vegan I, H .....	1,50 €
Ketchup .....	0,80 €
Mayonnaise - vegan I, H .....	1,30 €
BBQ-Sauce (eigene Herstellung) I, H .....	1,20 €

## **Grün und bunt**

### **Salatbowls**

Tempeh I (enthält Soja) .....

13,50 €

Naturreis, Blattspinat, Süßkartoffel, Rotkohl, Paprika,  
gebratener Tempeh

Tilley .....

13,50 €

grüner Salat, Kartoffelplätzchen, mit veganem Lachs und  
Kräuterfrischkäse G3, 11

Indian-Summer .....

13,50 €

Hirse, gekochte rote Linsen mit Paprika, Möhre, Tomate, Blattspinat,  
Räuchertofu und Sprossen I (enthält Soja)

Autumn-Bowl J6 .....

12,50 €

Bulgur, Rote Bete, Wildkräuter-Pflücksalat, Apfel, Sprossen, Pastinake

Herbstgruss mit Brombeerdressing .....

13,50 €

gem. grüner Salat, Feigen mit Ziegenfrischkäse und Honig überbacken  
oder veganem Frischkäse mit Wonig überbacken G3 .....

14,50 €

Zu allen Bowls reichen wir Dinkel-Ciabatta G2

Alle Bowls werden mit unserem Hausdressing (Zitrone/Öl Vinaigrette)  
serviert.

### **Oder Wahlweise:**

Bio-Sojajoghurt-Kräuter-Dressing vegan I .....

2,40 €

Brombeer-Dressing .....

2,40 €

Cashew-Dressing G6 eigene Herstellung .....

2,80 €

## Kuchen und Desserts

Kuchen ist die Entschuldigung Gottes für dicke Bohnen

Täglich wechselnde Kuchen und Desserts in unserer Kuchentheke.

Sahne ..... Portion 1,10 €  
Mandelsahne ..... Portion 1,50 €

## Getränke

Der Kaffee läuft - sportlicher wird's heut nicht mehr ...

Wir verwenden ausschließlich fair gehandelten Bio-Kaffee und Kakao.

Kaffee Crema Tasse ..... 2,30 €  
Kaffee, koffeinfrei, instant ..... 2,40 €  
Kaffee Crema Becher ..... 3,20 €  
Cafe Latte ..... 3,60 €  
Latte Macchiato ..... 3,80 €  
Cappuccino ..... 3,20 €  
Espresso max ..... 3,40 €  
Tilley-Choc **NICHT** vegan (heiße Schokolade mit Espresso) 3,80 €  
Schokolade classic (Amerikanischer Kakao) ..... 2,80 €  
Heiße Schokolade (mit Milch oder pflanzl. Alternativen)..... 3,20 €  
Dalgano-Kaffee (kalt) ..... 4,50 €

Alle Kaffee-Spezialitäten können auch mit Hafer-, Soja- oder Mandelmilch zubereitet werden.

Hinweis: Naturgemäß ist der Schaum bei pflanzlichen Alternativen nicht so üppig wie bei Kuhmilch.

Als Süßungsmittel bieten wir Bio-Rohrohrzucker oder Bio-Reis-Sirup an (für Diabetiker geeignet).

## **Tee**

Ruhe, Stille, ein Sofa und eine Tasse Tee ...

Teegenuss pur mit fair gehandeltem Suki-Tee aus Japan

Tasse Tee 0,4l .....	3,30 €
Kanne Tee 0,5l .....	4,10 €

### Wähle aus den Sorten:

Earl-Grey-Blue-Flower  
Darjeeling  
Mango-Tango  
Lemongras-Ginger  
Rooibos – bio  
Whole-Peppermint - bio  
Green-Tea-Sencha - bio

Tee der besonderen Art:

Frisch zubereiteter japanischer Bio-Matcha-Tee

Schale 0,2l.....	4,50 €
------------------	--------

## **Besonderer Trinkgenuss**

Tee aus frischen Minzblättern

Glas 0,4l .....	3,80 €
-----------------	--------

Heißer, naturtrüber Apfelsaft mit Gewürzen

Glas 0,4l .....	3,80 €
-----------------	--------

Frischer Ingwer-Tee mit Honig (oder Wonig)

Glas 0,4l .....	3,80 €
-----------------	--------

## **Die Herbstlichen**

Matcha-Latte.....	5,80 €
Dalgano-Kaffee warm .....	5,50 €
Tilleys-Pumpkin-Latte .....	7,50 €
Goldene Milch.....	6,50 €

## **Kalte Getränke**

*Zusammen mit unserem Kooperationspartner Coffee-Perfect unterstützen wir das Projekt Ocean-Clean-Up! Hilf mit, unsere Meere vom Müll zu befreien.*

Tafelwasser still, medium, klassik

Glas 0,3l .....	1,80 €
Karaffe 0,5l .....	2,90 €

## **Limonaden und Fruchtschorlen**

### **Bio-Zisch - vegan**

0,33l Flasche ..... 2,80 €

#### Wähle aus den Sorten:

Holunderblüte  
Rosenblüte  
Himbeer-Cassis  
Gurke  
Bitter-Lemon  
Mate

### **Fritz-Limonaden, Kola und Fruchtschorlen – vegan**

0,33l Flasche ..... 2,80 €

#### Wähle aus den Sorten:

Kola  
Kola ohne Zucker  
Misch-Masch  
Orange  
Zitrone  
Bio-Apfelschorle  
Bio-Rhabarberschorle

*Schenkt dir das Leben Zitronen, mach  
Limonade draus ...*

**Tilley´s hausgemachte Limonaden**..... 5,40 €

#### **0,5l Karaffe**

Ananas-Minz-Limonade  
Zitronenmelisse-Limetten-Limonade (mit Bio-Zisch Bitter-Lemon)  
Heidelbeer-Basilikum-Limonade  
Cassis-Himbeer-Rosmarin-Limonade  
Detox-Wasser (Gurke, Limette, Ingwer, Minze)  
Lavendel-Limonade (nach Verfügbarkeit)  
Limetten-Holunder-Limonade

Glas Wasser-Kefir (nach Verfügbarkeit) ..... 3,50 €

## **Bier und Radler (bio-vegan)**

Neumarkter Lammsbräu Edelpils Flasche 0,33l ..... 3,10 €

alkoholfrei ..... 2,90 €

Neumarkter Lammsbräu Radler Flasche 0,33l ..... 3,10 €

alkoholfrei ..... 2,90 €

Bio Weizen Flasche 0,5l..... 3,40 €

Hellers Kölsch Flasche 0,33l ..... 3,10 €

### **Bio-vegane Weine von Sontino**

Bio-Weißwein* Chardonnay Glas 0,2l .....	4,10 €
❖ Leicht fruchtiger Weißwein, Herkunft: Italien	
❖ Passt zu Gemüsegerichten, Salaten sowie Pasta	
Bio-Cabernet* Sauvignon Rosato – halbtrocken Glas 0,2l ...	4,10 €
❖ Herkunft: Italien	
❖ Frische Rose mit Geschmack nach Erdbeeren und Kirschen	
❖ Passend zu allen Gemüsegerichten	
Bio-Sangiovese* Rotwein – halbtrocken Glas 0,2l.....	4,10 €
❖ Herkunft: Italien	
❖ Rotwein mit weichem Charakter und Kirscharoma	
❖ Passend zu Pasta und Pilzgerichten, Grillgemüse und allen orientalischen Gerichten	
Sontino bio-vegane Frizzante* 0,1l Glas .....	3,80 €
❖ Herkunft: Italien	

Hugo* .....	4,80 €
Bio-Sontino Frizzante mit Bio-Holundersirup, Minze und Limette verfeinert	
Helga* .....	4,80 €
Bio-Sontino Frizzante mit Bio-Cassis-Sirup, Minze und Limette verfeinert	

\*enthält Sulfite

### **Aperitif**

Apfel-Aronia & Rose mit einem Schuss Sontino Rotwein 0,1l Glas .....	4,80 €
---	--------

### **Alkoholfreier Aperitif**

Clostermann Appleritif, bio-vegan .....	jew. 0,1l Glas 3,90 €
Apfel	
Apfel & Rose	
Apfel-Aronia & Rose	