

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 Sonntag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(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

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 €
gekochte Äpfel, 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, Mandelmilch
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 11,50 €

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[NB1]

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 1,20 €

A

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

A, B

1 Spiegelei 1,60 €

A

1 Portion Lachs - 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 €

[WurstAufschnitt 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 €

Mozzarella-Tomaten-Teller 7,50 €
vegan..... 9,50 €

Doppeldecker
3 Scheiben Krustenbrot, Guacamole, veganer Kräuterfrischkäse,
frische Gurke, Tomate und Sprossen J1,J3, G3..... 8,50 €
mit Käse..... 1,00 €
mit veg. Käse 1,20 €

Rote-Bete-Carpaccio, grüner Salat, Feta und Walnussöl 7,50 €
vegan..... 8,50 €

Burger

Der Klassiker 11,80 €
Salat, Tomate, Gurke, Zwiebeln, Tilley´s Burger Soße, Ketchup
+ Käse 1,00 €
+ Käse vegan..... 1,20 €
+ veganer Bacon..... 1,40 €
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

→ Dazu empfehlen wir:
eine Portion Backkartoffeln 3,40 €

Die kleine Kartoffel-Ecke

große Portion Backkartoffeln..... 6,50 €
mit Dip, wahlweise:
- Guacamole
- Aioli
- Kräuter-Knoblauch-Dip (mit Sojajoghurt)

Soßen

~~Tagesgericht 6,90 €~~
Aioli - vegan I, H..... 1,50 €
Ketchup 0,80 €
Mayonnaise - vegan I, H..... 1,30 €

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

Zu allen Bowls reichen wir Dinkel-Ciabatta G2
Alle Bowls werden mit unserem Hausdressing (Zitrone/Öl Vinaigrette)
oder Soja-Joghurt-Dressing serviert.

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..... 2,60 €
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 €
-----------------	--------

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 Edelbils 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	3,90 €
Apfel	
Apfel & Rose	
Apfel-Aronia & Rose	