



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8.00-18.00 Uhr
(von Oktober bis März bis 16:30 Uhr)

Samstag 8.00-16.00 Uhr

Sonn- und Feiertage geschlossen

Salate

R1	Glücksgefühl – frische Salatmischung, mit Avocado und Walnüsse	9,50 €
R2	Frischekick – frische Salatmischung, mit Mango und Parmesankäse	9,50 €
R3	Frohnatur – frische Salatmischung, mit gegrilltem Gemüse und Heumilch-Käse	9,50 €
R4	Stark in den Tag – frische Salatmischung, mit Couscous, Hummus und Sesam	9,50 €
R5	Lecker Schmecker – frische Salatmischung, mit Hähnchenbruststreifen	12,20 €
R6	Kräuterfisch – frische Salatmischung, mit Kräutergarnelen	12,20 €
R7	Heimatglück – frische Salatmischung, mit Weiderindfleisch der Heimatsmühle	13,10 €

Dressing:

- Pesto-Honig-Senf
- Balsamico
- Essig-Öl
- Koriander-Limette
- Sweet-Chili (scharf)
- Granatapfel-Joghurt

Basic-Nudeln

R20	Grünland – Dinkelnudeln mit Kresse-Joghurt-Koriander-Soße, Karotten, Endive, Tomaten und Räucherlachs	10,80 €
R21	Kräutergarten – Dinkelnudeln mit Basilikum-Brennessel-Pesto, Tomaten und gegrilltem Gemüse	8,60 €
R22	Rote Oase – Dinkelnudeln mit Tomaten und Tomaten-Basilikum-Soße	8,20 €

Low Carb

R30	Energievoll – Zucchini- oder Dinkelnudeln mit Spinat-Cashew-Soße, Avocado, Zucchini, Paprika und Tomaten	10,40 €
R31	Topfit – Zucchini- oder Dinkelnudeln mit Kokos-Kurkuma-Koriander-Soße Zuckerschoten, Karotten, Tomaten und Champignons	9,90 €
R32	Bärenstark – Karottennudeln mit Rote-Beete-Kokos-Soße, Äpfel, Erbsen Tomaten und Kresse	10,20 €

Vegane Nudeln

R40	Knackiger Italiener – Maisnudeln mit Karotten-Orangen-Ingwer-Soße, Endivie, Fenchel, Tomaten und Mandelsplitter	9,10 €
R41	Orientalische Versuchung – Kartottennudeln mit Hummus-Soße, Zucker-Schoten, Tomaten und Wirsing (Saison-unterschiedlich)	9,30 €
R42	Herbstgenuss – Maisnudeln mit Kürbis-Mandel-Soße, Karotten, Tomaten und Zucchini	9,30 €

Alle Nudelgerichte können wahlweise mit:

- R45 Weidenrindfleisch
- R46 Hähnchenbruststreifen
- R47 Kräutergarnelen

Gegen einen Aufpreis von 4,70 € Bestellt werden

Snacks

	normal	groß
R50 Früchtebecher	4,40 €	6,30 €
R51 Naturjoghurt mit Früchten und Müsli	4,70 €	
R52 Sojajoghurt mit Früchten und Müsli	5,30 €	
R53 Avocado-Schoko-Pudding (vegan)	4,70 €	

Getränke

	0,2l	0,3l
R70 Kaffee	2,90 €	3,30 €
R71 entkoffeinierter Kaffee	2,90 €	3,30 €
R72 Milch Kaffee		3,80 €
R73 Cappuccino	3,30 €	4,00 €
R74 Latte Macchiato		3,80 €
R75 Matcha Latte (belebende Wirkung)		4,00 €
R76 Goldene Milch (Kurkuma, Zimt, Kardamon und Muskat)		4,00 €
R77 heiße Schokolade	2,90 €	3,40 €
R78 Tee (verschieden Sorten)	3,10 €	3,30 €
R79 heißer Ingwer		3,40 €
R80 heiße Zitrone		3,40 €