

## PORRIDGE (bis 12:00h)

POWER-PORRIDGE 3.50 €

*/ Viel Magnesium, wenig Zucker /*

MIT QUINOA, TRAUBEN, BANANE, GRANOLA & MANDELMILCH

KNUSPERAPFEL-PORRIDGE 3.50 €

*/ Unser Kraftfrühstück für die kalte Jahreszeit /*

MIT HAUSGEMACHEM APFELKOPF, ZIMT & AHORNSIRUP

ROTE BEEREN-PORRIDGE 3.50 €

*/ Reich an Vitaminen und Mineralien /*

MIT WALDBEEREN, GOJI-BEEREN, ACAI & GRIECHISCHEM JOGHURT

AYURVEDISCHES KURKUMA-PORRIDGE 3.50 €

*/ Wärmt und gibt Energie für den Tag /*

MIT KURKUMA, KAKAO, KOKOSMILCH & GETROCKNETER MANGO

WINTER-PORRIDGE 3.50 €

*/ Süß, wärmend und verdauungsfördernd /*

MIT PFLAUMEN, APFEL, ZIMT, ROSINEN & VANILLEJOGHURT

## SALATE

PUTENBRUST-SALAT 5.60 / 7.60 €

*/ Walnüsse sind reich an Vitamin B6, Zink & Omega-3-Fettsäuren /*

SALAT MIT PUTENBRUST, KANDIERTEN WALNÜSSEN, WEISSKÄSE, KAROTTEN, GURKEN, KIRSCHTOMATEN, RETTICHKEIMLINGEN & GEMÜSE-JOGHURT-DRESSING

CAESAR-SALAT 5.70 / 7.70 €

*/ Putenbrust ist fettarm, proteinreich und reich an Kalium /*

RÖMERSALAT MIT GEBRATENER PUTENBRUST, PARMESAN, KIRSCHTOMATEN, ANCHOVIS, STIELKAPERN, CROUTONS & CAESAR-DRESSING

GEBACKENER SÜSSKARTOFFEL-SALAT 6.70 / 8.70 €

*/ Süßkartoffeln haben viele Vitamine und Ballaststoffe /*

SALAT MIT SÜSSKARTOFFELN, QUINOA, SCHWARZE BOHNEN, KIRSCHTOMATEN, EDAMAME, GURKEN & MANGO-DRESSING

MAULTASCHEN-SALAT 6.70 / 8.70 €

*/ Fenchel ist reich an Vitalstoffen und wirkt entzündungshemmend /*

SALAT MIT GEBRATENEN WIESENKRÄUTER-MAULTASCHEN, BOHNEN, FENCHEL, OFENKÜRBIS, KIRSCHTOMATEN, OREGANO & TOMATEN-VINAIGRETTE

JALAPENO-BEEF-SALAT 7.20 / 9.20 €

*/ Jalapenos sind reich an Vitaminen und wirken entzündungshemmend /*

SALAT MIT GEBRATENEM RINDERSTEAK, JALAPENOS, PAPRIKA, ROTEN ZWIEBELN, GURKEN, TORTILLACHIPS & JALAPENO-DRESSING

SALAT NICOISE 8.00 / 10.20 €

*/ Thunfisch enthält große Mengen an Zink, Jod und Vitamin D /*

SALAT MIT GEBRATENEM THUNFISCH, BOHNEN, GRENAILLE-KARTOFFELN, STRAUCHTOMATEN, GRÜNEN OLIVEN, ROTEN ZWIEBELN & WEILANDS-DRESSING

## BOWLS

MISO-RAMEN-BOWL 7.70 / 9.70 €

*/ Koriander enthält Antioxidantien, ätherische Öle, Vitamine und Ballaststoffe /*

SCHARFES RINDERHACKFLEISCH, REISBAND-NUDELN, MAIS, SPINAT & KORIANDER

QUINOA-EINTOPF 7.90 / 9.90 €

*/ Quinoa ist reich an Eiweiß und enthält alle 9 essentiellen Aminosäuren /*

BUNTER QUINOA, HUHN ODER TOFU, BREITE BOHNEN, HIRTENKÄSE, TOMATE & KORIANDER

THAI-CHICKEN-BOWL 7.90 / 9.90 €

*/ Rotkohl und Ingwer stärken das Immunsystem und schützen vor Infekten /*

GEBRATENES HUHN, ROTKOHLE, KAROTTE, GURKE, BROKKOLI, EINGELEGTER INGWER, PAPRIKA, BABY LEAF, SUSHI-REIS & ERDNUSS-INGWER-DRESSING

BBQ-BOWL 7.90 / 9.90 €

*/ Vollkornreis enthält viele Vitamine und Nährstoffe /*

PULLED PORK, ROTKOHLE, GURKE, CHEDDAR KÄSE, SCHMORZWIEBELN, VOLLKORNREIS, BABY LEAF & HOMEMADE BBQ-SAUCE

TOFU-BOWL 7.90 / 9.90 €

*/ Tofu ist reich an Eiweiß und wertvollen Aminosäuren /*

PIKANTES TOFU-SCHNITZEL, CHIA-SAMEN, GRÜNES GEMÜSECURRY & VOLLKORNREIS

SALMON-BOWL 9.50 / 11.50 €

*/ reich an Omega-3-Fettsäuren, reich an Vitamin B6 und B12 /*

HAUSGEBEIZTER LACHS, EDAMAME, ALGENSALAT, GURKE, PFIRSICH, SUSHI-REIS & GAUCHONG-SAUCE

TUNA-BOWL 9.50 / 11.50 €

*/ Die Omega-3-Fette im Thunfisch stärken das Immunsystem, schützen das Herz und verbessern die Gesundheit /*

TUNA, MANGO, EDAMAME, AVOCADO, MARINIERTER KALE, SUSHI-REIS & SRI RACHA-SAUCE

## GETRÄNKE

ESPRESSO 2.20 €

KAFFEE 2.50 €

CAPPUCCINO 2.70 €

MILCHKAFFEE 2.90 €

LATTE MACCHIATO 2.90 €

LATTE MACCHIATO (SOJAMILCH) 3.40 €

BELGISCHE SCHOKOLADE 3.20 €

INGWERTEE 2.60 €

INGWERTEE MIT ZITRONENGRAS, MINZE 2.90 €

INGWERTEE MIT KURKUMA, ORANGE, ZITRONE 2.90 €

HOLUNDERBLÜTENTEE MIT MINZE, INGWER 3.50 €

HAGEBUTTENTEE MIT ORANGE, ROSMARIN 3.50 €

CHAI TEE 3.50 €

MATCHA TEE, LIMETTE 4.00 €

MATCHA LATTE 4.00 €

FRISCHER PFEFFERMINZTEE 3.00 €

GRÜNER TEE (BEUTEL) 2.50 €

SCHWARZER TEE (BEUTEL) 2.50 €

GRAPEFRUIT-HOLUNDER-MINZ-LIMONADE (0,4l) 3.40 €

GURKE-BASILIKUM-ZITRONEN-LIMONADE (0,4l) 3.40 €

CHIA-MINZE-PFIRSICH-ICE-TEA (0,4l) 3.40 €

WEISSWEIN 5.20€ / MIT APEROL 6.00€

ROTWEIN 5.20€

weilands