

HERZLICH WILLKOMMEN

HAUSPRINZIP

Liebe Gäste, gesundes Essen sollte auch gutes Essen sein, daher bereiten wir unsere Gerichte frisch und ohne Mikrowelle zu.

Grundsätzlich verwenden wir weder Fertigkost, gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, noch arbeiten wir in der Küche mit Zusatz- oder Aromastoffen bzw. Geschmacksverstärkern.

Wir achten auf Regionalität und verwenden überwiegend saisonale Erzeugnisse.

Alle mit * (Stern) gekennzeichneten Lebensmittel beziehen wir von Betrieben, die nach naturbelassenen/organischen Richtlinien nationaler und internationaler Verordnungen produzieren.

Eine gemütliche und entspannte Atmosphäre liegt uns sehr am Herzen, daher sind wir offen für Kritik bzw. Anregungen jeglicher Art.

Einen schönen und entspannten Aufenthalt wünscht Euch das Kraftraumteam.



WIFI: sorglosinternet

PASSWORT: popeye2001spinat



AUFWÄRMTRAINING

Montag – Samstag bis 11:30 Uhr

Paris	Bamberger (fränkisches Hörnla)* mit Butter* und Erdbeermarmelade*	€ 3, ⁹⁰
Tauben Gruß	Franzbrötchen (Zimtgebäck)* und Cappuccino, Milchkaffee, Kakao* oder Kaffee	€ 4, ⁹⁰
Hallo Wach	Bamberger*, Cappuccino, Milchkaffee, Kakao* oder Kaffee	€ 4, ⁹⁰
Kleines Süßes	Bamberger*, Toast*, Semmel*, Butter*, Marmelade * und Honig* o. Samba Creme*	€ 7, ⁵⁰
Weißer Zwerg	Semmel*- Toast*- Brotkorb*, Butter*, Kräuterquark*, Käse*, Frühstücksei*, kl. Salat	€ 8, ⁹⁰
Hamburg	Semmel*- Toast*- Brotkorb*, Butter*, Biosalami, Käse*, Bio-Ei und bunter Salat	€ 8, ⁹⁰
Weißer Riese	Semmel*- Toast*- Brotkorb*, Kräuterquark*, Käse*, Butter*, Frühstücksei*, Tomatensalat, süßer Quark* mit frischen Früchten, kleiner bunter Salat, frisch gepresster O- Saft 0,1l	€ 11, ⁹⁰
Tölzer Bulle	Semmel*- Toast*- Brotkorb*, Butter*, BIO - Rindersalami, kl. Käseauswahl*, BIO-Lachs, Frühstücksei*, Meerrettichsenf*, eingelegte Oliven/Zucchini*, Tomatensalat dazua Bier v. Fass 0,5l, Cappuccino, Milchkaffee, Kaffee, Latte M., Kakao o. Tee	€ 14, ⁹⁰
Stöckelschuh	Semmel*- Toast*- Brotkorb*, Räucher- Lachs, verschiedene Käsesorten*, Frühstücksei*, kleiner Obstsalat, kleiner bunter Salat, sowie ein Glas Prosecco* oder frisch gepresster Orangensaft 0,1l	€ 12, ⁹⁰

Butterfly VEGAN	Semmel*- Toast*- Brotkorb* mit Margarine*, Marmelade*, Guacamole*, gebrat. Tofuwürfel u. Sesam, Tomatenwürfel, hausgem. Hummus*, eingelegte Oliven/Zucchini* kleiner Obstsalat, kleiner bunter Salat mit Essig Öl, frisch gepresstem Orangensaft 0,1l und veganem Heissgetränk nach Wahl	€ 15, ⁹⁰
Herr Bond	Gerührte BIO - Eier mit Butterbrot* an kl. Salat	€ 8, ⁹⁰
Gemüse - Bond	Gerührte BIO - Eier mit gebratenem Lauch, Auberginen, Zucchini, Butterbrot* an kl. Salat	€ 10, ⁹⁰
Gemüse - Schaf Bond	Gerührte BIO - Eier mit gebratenem Lauch, Auberginen, Zucchini, Butterbrot*; Schafskäse* und kl. bunter Salat	€ 11, ⁹⁰
Wasch-Lappen	Omelette* mit gebratenen Tomaten, Auberginen, Zucchini und Champignons mit Parmesan* überbacken dazu kleiner bunter Salat und Butterbrot*	€ 11, ⁹⁰
Bräggfest	Klassisches Frühstücksomelette* mit Butterbrot* und fr. gepresst. Orangensaft 0,1l	€ 9, ⁹⁰
Kleiner Fisch	Vollkorn Toast* mit BIO - Räucherlachs und Meerrettichsenf* an kl. bunter Salat	€ 10, ⁹⁰
Eierfisch	2 Bio - Spiegeleier auf BIO – Räucherlachs- Vollkornbrot mit Meerrettichsenf* und Avocado an kl. buntem Salat	€ 11, ⁹⁰
Kickeriki	2 Bio - Spiegeleier auf Käse*- Schnittlauchtoast an buntem Salat*	€ 8, ⁵⁰

Nasi Gasi Flasi Spezial VEGAN	VEGANE American Pancakes* mit Ahornsirup*, Obstbeigabe, dazu einen Kaffee, Soja- Cappuccino, Soja- Milchkafee, Sojakakao* oder Tee* nach Wahl	€ 10, ⁹⁰
Frau Schiffer	frischer Obstsalat mit gerösteten Mandeln	€ 6, ⁹⁰
Honululu	Quark* mit Honig* und Sahne*, frische Früchte und viel Liebe	€ 6, ⁹⁰
Mr. Hemingway	Bio- Joghurt mit frischen Früchten und Honig*, (auch VEGAN möglich)	€ 6, ⁹⁰
Jonny Weißmüller	Quark* mit Honig*, Kokos*, Sahne*, Banane*	€ 6, ⁵⁰
Dr. Strunz	Bio- Joghurt mit Haferflocken* und Honig* (auch VEGAN möglich)	€ 4, ⁹⁰
Hulg Hoogan	Powerschokomüsli* auf Joghurt*, dazu Milch*, Hafermilch oder Vanillesojamilch*	€ 6, ⁵⁰
Herr Schwarzenegger	Super-Powernussmüsli* auf Joghurt*, dazu Milch*, Hafermilch* oder Vanillesojamilch*, Klacks Sahne*	€ 6, ⁵⁰

Noch was dazu? oder DIY

Biojoghurt Natur	€ 3,90	Portion BIO - Räucherlachs	€ 5,50
Biojoghurt mit Honig*	€ 4,90	Portion BIO - Rindersalami	€ 3,90
Kräuterquark*	€ 2,50	Portion BIO – Käse (verschiedene Sorten)	€ 3,90
Gebratener Tofu* mit Zwiebeln* und Sesam*	€ 4,50	Brot, Semmel, Vollkorntoast* - Single	€ 1,90
Honig*, Marmelade* oder Samba Creme*	€ 2,50	Brot-, Semmel-, Toastkorb*	€ 3,90
1 BIO Frühstücksei* hoffentlich wachweich	€ 2,50	Bamberger oder Franzbrötchen	€ 2,50
1 BIO Spiegel- o. Rührei	€ 2,90	Kleiner Obstsalat / super auch auf Müsli	€ 3,90
Portion Cerealien* nach Wahl: (Haferflocken / Power Nuss Müsli / Schoko Amaranth Müsli)	€ 3,50	Portion Bio Butter o. „Alsan“ Margarine	€ 1,90

STARTERS

Viele unserer Speisen können wir auch gerne VEGAN anrichten.

Kraftsuppe VEGAN	Kräftige Tomatensuppe mit Basmatireis*, Quinoa* dazu Ciabatta* oder Vollkornbrot*	€ 5, ⁹⁰
WarmUp	3erlei überbackene Kräuter Ciabattascheiben* jeweils mit Knobi*, Gouda* und Bergkäse*	€ 5, ⁹⁰
Olivensnack VEGAN	Schälchen BIO - Oliven und Lupinen in Olivenöl* mit Ciabatta	€ 5, ⁹⁰
Bruscetta VEGAN	3 Scheiben Ciabatta mit gewürfelten Tomaten in Knoblauchsud*	€ 5, ⁹⁰
	5 Stück Ciabatta* mit Olivenöl* VEGAN	€ 4, ⁹⁰
	5 ofenfrische Knoblauchciabatta* VEGAN	€ 5, ⁹⁰
Krusties	5 ofenfrische Knoblauchciabatta* mit Gouda*	€ 6, ⁹⁰
	5 ofenfrische Knoblauchciabatta mit Champignons und Gouda* überbacken	€ 7, ⁹⁰
	5 ofenfrische Tomatenciabatta mit Olivenöl und Gouda* überbacken	€ 7, ⁹⁰

FATBURNER...alle Salate werden mit hausgemachtem Joghurt/Senfdressing gereicht.....

Bunny	Kleiner bunter Salat, geröstete Sesam*- und Sonnenblumenkerne*, Ciabatta*, Hefeflocken* und Sprossen* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 6, ⁹⁰
Bruce Lee	Großer gemischter Salat unter in Sojasauce* gebratenen Tofuwürfeln*, Champignons und Quinoa*, Sesam*, Sprossen* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 11, ⁹⁰
Hantel	Großer gemischter Salat unter würzig gebratenen Auberginen und warmen Bio-Schafskäse, Sprossen* und Ciabatta*	€ 11, ⁹⁰
Kraftraumsalat	Großer gemischter Salat mit Bratkartoffeln*, gebratenen Zucchini, Auberginen, Champignons, Sprossen*, gerösteten Sesam* und Sonnenblumenkernen* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 11, ⁹⁰
Yoga	Gebratene Zucchini in Warme Beluga - Linsen* auf Tomatenkranz mit echtem Bio Schafskäse, Sprossen* und Balsamico – Olivenöldressing* dazu Ciabatta*	€ 11, ⁹⁰
Beilagensalat	Kleiner bunter Salatteller der Saison	€ 5, ⁹⁰

ERDWÄRME... Kartoffeln und Eier bekommen wir direkt vom Lindauer Biolandhof

Pelle	Klassische Bio Pellkartoffeln mit Bio- Butter und Kräuterquark* an buntem Salat* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 8, ⁵⁰
Olivia	Pellkartoffeln* mit würzig gebratenen Auberginen, Zucchini mit Bio- Butter und Kräuterquark* an kleinem buntem Salat (auch VEGAN sehr lecker)	€ 9, ⁵⁰
Herr Tell	Würzige Bratkartoffeln* mit Zwiebelschnitzer, Kümmel*, überbacken mit Gouda*dazu 2 Spiegeleier*	€ 11, ⁹⁰
von Goysern	Würzige Bratkartoffel*- Gemüsepfanne (Aubergine, Zucchini, Lauch, Tomaten) und mit Bio Bergkäse* überbacken (auch VEGAN sehr lecker)	€ 11, ⁹⁰
Gmaatsch	Deftiges Kartoffel*- Zwiebel*- Linsen*-Curry* -Pfanne in Tomatensauce an Kräuterquark* und kleinem buntem Salat	€ 11, ⁹⁰

POWER

Chucky Chan	Basmati- Curryreispfanne* mit Zucchini, Lauch, Auberginen, Paprika, Champignons und gerührtem Ei* dazu kleiner bunter Salat* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 10, ⁹⁰
Gmüs VEGAN	Gemüse Quinoa Pfanne mit Lauch, Auberginen, Zucchini, Paprika und Karotten mit Sojasauce*und Curry* dazu Vollkornbrot mit Margarine*	€ 10, ⁹⁰
Veggi Turm	Gemüsesandwiches belegt mit gebratenen Auberginen- Zucchinischeiben, Guacamole, Tomaten und Zwiebeln dazu kleiner bunter Salat* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 11, ⁹⁰
Ciabatta Gemüse	Gebratener Lauch, Auberginen, Karotten und Zucchini kräftig gewürzt auf Kräuterciabatta* mit Gouda* überbacken an kl. Salat	€ 10, ⁹⁰
Ciabatta- Champignons	Champignons gebraten mit hausgem. Knoblauchöl, überbacken mit Schafskäse* auf Ciabatta* an buntem Salat*	€ 10, ⁹⁰

PASTA

...Sorgen sind wie Pasta, man macht sich immer zu viel davon....

Sophia	Spaghetti* in Tomatensauce* mit Parmesan* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 7, ⁹⁰
Gina L	Spaghetti* in gebrat. Auberginen- Tomatensauce* und Parmesan* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 8, ⁹⁰
Herr Waigel	Spätzle* mit gebratenen Zwiebeln und Gouda* an buntem Salat	€ 9, ⁹⁰
Grünes Schaf	Spätzle* in würzigem Spinatrahm* und Schafskäse* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 9, ⁹⁰
Gemüselasagne	mit Auberginen, Zucchini, Lauch, Artischocken, Karotte und Gouda* gebacken (ca. 20 min Backzeit / auch VEGAN sehr lecker)	€ 9, ⁹⁰
Ruhepuls	Spaghetti* in Champignon - Lauch - Senfsauce* mit Parmesan* (auch VEGAN sehr lecker)	€ 9, ⁹⁰

Extra Bio -Parmesan / -Schafskäse / -Gouda

€ 1,50

KIDS

Bommes	Kartoffelecken mit Butter* oder Margarine* angebraten, dazu Ketchup* u. Mayo*	€ 5, ⁹⁰
Ich mag keine Sauce!	Spaghetti* mit Butter* oder Margarine*	€ 4, ⁹⁰
Käsenudeln	Spätzle*o. Spaghetti* mit Butter* und Gouda*	€ 5, ⁹⁰
Napoli	Spaghetti* in milder Tomatensauce	€ 5, ⁹⁰
Kinder Pelle	3 Pellkartoffeln* mit Kräuterquark*	€ 5, ⁹⁰

CHILL-OUTS

Mousse au Chocolat	Mit echter BIO – Bitterschokolade	€ 4, ⁹⁰
Milchreis*	Mit Zimt*, dazu Apfelmus* oder Sauerkirschen, Sahne*	€ 5, ⁵⁰
Hausgemachter Bio Käsekuchen - <i>Glutenfrei</i> -	Mit Sahne*	€ 3, ⁰⁰
Hausgemachter Bio Schoko- Kirschkuchen	Mit Sahne*	€ 3, ⁰⁰
Hausgemachter Bio Apfel – Mandelkuchen VEGAN - <i>Glutenfrei</i> -	Mit Sahne*	€ 3, ⁰⁰