

HERZLICH WILLKOMMEN

IM KRAFTRAUM

English Menue
Menú español





HAUSPRINZIP

LIEBE GÄSTE, WIR HOFFEN DU HAST EINE SCHÖNE ZEIT BEI UNS.

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 JEDLICHER ART.



WiFi: sorglosinternet

PASSWORT: popeye2001spinat



...Frühstück...

Montag bis Samstag

9:00 - 11:30

Sonntag

9:00 - 14:00

KLEINES AUFWÄRMTRAINING

PARIS

BAMBERGER (FRÄNK. HÖRNCHEN) MIT BUTTER* UND ERDBEERMARMELADE*

€ 4,90

TAUBENGRUSS

FRANZBRÖTCHEN* MIT CAPPUCCINO, ESPRESSO, MILCHKAFFEE, KAKAO* ODER GR. KAFFEE

€ 5,90

HALLO WACH

BAMBERGER MIT CAPPUCCINO, ESPRESSO, MILCHKAFFEE, KAKAO* ODER GR. KAFFEE

€ 5,90

KLEINES SÜSSES

BAMBERGER*, TOAST*, SEMMEL*, BUTTER*, MARMELADE* UND HONIG* ODER SCHOKOCREME*

€ 7,90

GRÜNER ZWERG

AVOCADO TOAST MIT BIO-PESTO GENOVESE, RUCULA, TOMATENWÜRFELN UND OLIVEN*



€ 8,90

HAMBURG

BROTKORB*, BUTTER*, SALAMI*, KÄSESCHIBEN*, FRÜHSTÜCKSEI*

€ 9,90

ZWERCH FELL

BROTKORB* MIT BIO-MARGARINE*, AVOCADO, AIOLI, BIO-CURRYAUFSTRICH UND GEBRAT. TOFU



€ 9,90

GROSSES AUFWÄRMTRAINING

WEISSER RIESE

BROTkorb*, KRÄUTERQUARK*, KÄSEAUswAHL*, BUTTER*, FRÜHSTÜCKSEI*,
TOMATENSALAT, SÜßER QUARK* MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND FRISCH GEPR. O- SAFT

€ 12,⁹⁰

TÖLZER BULLE

BROTkorb*, BUTTER*, SALAMI*, KLEINE KÄSEAUswAHL*,
RÄUCHER-LACHS*, FRÜHSTÜCKSEI*, MEERETTICHSENF*, EINGELEGTE OLIVEN / ZUCCHINI-
UND TOMATENSALAT
DAZU A HELLES 0,4L ODER CAPPUCCINO, MILCHKAFFEE, KAFFEE, LATTE M., KAKAO O. TEE
ODER FRISCH GEPR. ORANGENSAFT

€ 15,⁹⁰

STÖCKELSCHUH

BROTkorb, BUTTER*, KÄSESCHEIBEN*, RÄUCHER-LACHS*, FRÜHSTÜCKSEI*, KLEINER
OBSTSALAT UND GLAS PROSECCO* ODER FRISCH GEPR. ORANGENSAFT

€ 13,⁹⁰

BUTTERFLY

FOR TEAMPLAYERS



BROTkorb* DAZU MARGARINE*, MARMALADE*, GUACAMOLE*, AIOLI, GEBRAT. TOFU,
TOMATENKNOBLAUCHWÜRFEL, HAUSGEM. HUMMUS*, AUFSCHNITT, MIN. VIER VERSCH.
AUFSTRICHE, EINGELEGTE OLIVEN/ZUCCHINI, PANCAKES UND KLEINE OBSTSALATE
2 FRISCH GEPR. ORANGENSAFT UND 2 VEGANE KLASSISCHE HEISSGETRÄNKE NACH WAHL

€ 25,⁹⁰

....DEIN FRÜHSTÜCK MIT KLEINEM BUNTEN SALAT PLUS 2,90 €

GROSSER EIERLAUF

HERR BOND

GERÜHRTE EIER* MIT BUTTERBROT*

€ 8,90

GEMÜSE - BOND

GERÜHRTE EIER* MIT GEBRATENEM LAUCH, AUBERGINEN, ZUCCHINI, BUTTERBROT*

€ 10,90

GEMÜSE - SCHAF BOND

GERÜHRTE EIER* MIT GEBRATENEM LAUCH, AUBERGINEN, ZUCCHINI, BUTTERBROT*; SCHAFSKÄSE*

€ 11,90

BRÄGGFEST

KLASSISCHES FRÜHSTÜCKSOMELETTE* MIT VOLLKORN-BUTTERBROT*

€ 10,90

WASCH-LAPPEN

OMELETTE* MIT GEBRATENEN TOMATEN, AUBERGINEN, ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS
MIT PARMESAN* ÜBERBACKEN UND BUTTERBROT*

€ 11,90

EIERFISCH

2 BIO - SPIEGELEIER AUF RÄUCHERLACHS- VOLLKORNBROT MIT MEERRETTICHSENF* UND AVOCADO

€ 12,90

KICKERIKI

2 BIO - SPIEGELEIER AUF KÄSE*- SCHNITTLAUCHTOAST

€ 9,90

...DEIN FRÜHSTÜCK MIT KLEINEM BUNTEM SALAT PLUS 1,90 €

SÜSSER AUGENSCHMAUS

NASI GASI FLASI SPEZIAL

VOLLKORNDINKEL-PANCAKES* MIT AHORNSIRUP* UND OBSTBEIGABE



€ 9,90

FRAU SCHIFFER

GROBER OBSTSALAT MIT GERÖSTETEN MANDELN



€ 7,50

HONULULU

QUARK* MIT HONIG* UND SAHNE*, FRISCHE FRÜCHTE UND VIEL LIEBE

€ 7,50

MR. HEMINGWAY

NATUR- JOGHURT* MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND HONIG*, (AUCH VEGAN MÖGLICH)

€ 7,50

JONNY WEISSMÜLLER

QUARK* MIT HONIG*, KOKOS*, SAHNE*, BANANE*

€ 7,50

DR. STRUNZ

NATUR- JOGHURT* MIT HAFERFLOCKEN* UND HONIG*

€ 5,90

HULG HOOGAN

POWERSCHOKOMÜSLI* AUF JOGHURT*, DAZU MILCH*, HAFERMILCH ODER VANILLESOJAMILCH*

€ 7,50

HERR SCHWARZENEGGER

SUPER-POWERNUSSMÜSLI* AUF JOGHURT*, DAZU MILCH*, HAFERMILCH* ODER VANILLESOJAMILCH*,
KLACKS SAHNE*

€ 7,50

FREIES TRAINING

JOGHURT NATUR	€ 3,90	RÄUCHERLACHS	€ 5,90
NATUR- JOGHURT MIT HONIG*	€ 4,90	PIMIENTOS DE PADRÓN GRÜNE BRATPAPRIKA MIT FLUER DE SEL	€ 3,90
KRÄUTERQUARK*	€ 2,90	KÄSEVARIATION/SALAMI	€ 3,90
GEBRATENER TOFU* MIT ZWIEBELN* UND SESAM*	€ 4,50	VEGANER AUFSCHNITT	€ 3,90
HONIG*, MARMELADE* ODER SAMBA CREME*	€ 2,50	BROT-, SEMMEL-, TOASTKORB*	€ 3,90
1 FRÜHSTÜCKSEI* HOFFENTLICH WACHSWEICH	€ 2,50	BAMBERGER ODER FRANZBRÖTCHEN	€ 2,90
1 SPIEGEL- O. RÜHREI*	€ 2,90	BROT, SEMMEL, VOLLKORNTOST* - SINGLE	€ 1,90
PORTION CEREALIEN* NACH WAHL: (HAFERFLOCKEN / POWER NUSS MÜSLI / SCHOKO AMARANTH MÜSLI)	€ 3,50	PORTION BIO BUTTER ODER „ALSAN“ MARGARINE	€ 1,90
HERZHAFTE AUFSTRICHE* NACH WAHL: GUACAMOLE / VEGANES AIOLI / ANDERER AUFSTRICH	€ 3,50	KLEINER OBSTSALAT SUPER AUCH AUF MÜSLI	€ 4,50

...Dauerläufer...

Montag bis Samstag

immer ab 11:30 – 14:00 / ab 17:30

Sonntag

17:30 – 21:00

....schau auch auf unserer Wochenkarte....erste Seite.....

UNSERE SNACKS & STARTERS

KRAFTSUPPE

KRÄFTIGE TOMATENSUPPE MIT BASMATIREIS*, QUINOA* DAZU CIABATTA* ODER VOLLKORNBROT*



€ 6,90

WARM UP

3ERLEI ÜBERBACKENE KRÄUTER CIABATTASCHEIBEN* JEWEILS MIT KNOBI*, GOUDA* UND BERGKÄSE*

€ 5,90

SOPHIEN TAPAS

PATATAS BRAVAS* (SCHARF) MIT HAUSGEM. SALSA, AIOLI, GUACAMOLE UND RESCHES CIABATTA

TIPP: DAZU EINE PORTION PIMIENTOS DE PADRÓN + 3,90€



€ 8,90

BRUSCETTA DI SOPHIA

RESCHES CIABATTA MIT GEWÜRFELTEN TOMATEN IM KNOBLAUCHSUD* UND SPROSSEN



€ 7,90

KRUSTIES

- CIABATTA MIT BIO-OLIVENÖL
- CIABATTA GERÖSTET MIT KNOBLAUCHÖL UND THYMIAN



€ 5,90

KRUSTIES

- KNUSPRIGES KNOBLAUCHCIABATTA MIT GOUDA
- KNUSPRIGES KNOBLAUCHCIABATTA MIT GOUDA UND CHAMPIGNONS
- CIABATTA GEBACKEN MIT GOUDA UND TOMATENSCHLEIBEN

€ 8,90

UNSERE FATBURNERS

BUNNY

KLEINER BUNTER SALAT, GERÖSTETE SESAM*- UND SONNENBLUMENKERNE*, CIABATTA*, HEFEFLOCKEN* UND SPROSSEN* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 7,⁹⁰

BRUCE LEE

GROSSER BUNTER SALAT UNTER IN SOJASAUCE* GEBRATENEM TOFU*, CURRY, CHAMPIGNONS UND QUINOA*, SESAM*, SPROSSEN* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 12,⁹⁰

HANTEL

GROSSER BUNTER SALAT UNTER WÜRZIG GEBRATENEN AUBERGINEN UND WARMEM SCHAFSKÄSE*, SPROSSEN* UND CIABATTA* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 12,⁹⁰

KRAFTRAUMSALAT

GROSSER BUNTER SALAT MIT BRATKARTOFFELN*, GEBRATENEN ZUCCHINI, AUBERGINEN, CHAMPIGNONS, SPROSSEN*, GERÖSTETEN SESAM* UND SONNENBLUMENKERNEN* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 12,⁹⁰

YOGA

GEBRATENE ZUCCHINI IN WARMEN BELUGA - LINSEN* AUF TOMATENKRANZ MIT ECHTEM SCHAFSKÄSE*, SPROSSEN* UND BALSAMICO - OLIVENÖLDRESSING* DAZU CIABATTA*

€ 12,⁹⁰

BEILAGENSALAT

KLEINER BUNTER SALATTeller MIT VIEL SPROSSEN DER SAISON UND HIMBEEREVINAIGRETTE



€ 5,⁹⁰

UNSERE ERDWÄRME mit Kartoffeln und Eiern vom BIOLAND-Hof Schleicher

PELLE

KLASSISCHE PELLKARTOFFELN MIT BUTTER* UND KRÄUTERQUARK* AN BUNTEM SALAT*

€ 9,⁹⁰

OLIVIA

PELLKARTOFFELN* MIT WÜRZIG GEBRATENEN AUBERGINEN, ZUCCHINI MIT BUTTER* UND KRÄUTERQUARK* AN KLEINEM BUNTEM SALAT (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 12,⁵⁰

HERR TELL

WÜRZIGE BRATKARTOFFEL- PFANNE* MIT ZWIEBELSCHNITZERN, KÜMMEL* MIT GOUDA* ÜBERBACKEN DAZU 2 SPIEGELEIER*

€ 13,⁹⁰

VON GOYSERN

WÜRZIGE BRATKARTOFFEL*- GEMÜSEPFANNE (AUBERGINE, ZUCCHINI, LAUCH, TOMATEN) MIT BIO BERGKÄSE* ÜBERBACKEN (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 13,⁹⁰

GMAATSCH

DEFTIGES KARTOFFEL*- ZWIEBEL*- LINSEN*-CURRY* IN TOMATENSAUCE AN KRÄUTERQUARK* DAZU KLEINER BUNTER SALAT

€ 13,⁹⁰

UNSERE POWER-SPEISEN

CHUCKY CHAN

BASMATI- CURRYREISPFANNE* MIT ZUCCHINI, LAUCH, AUBERGINEN, PAPRIKA, CHAMPIGNONS UND GERÜHRTEM EI* DAZU KLEINER BUNTER SALAT* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 12,⁹⁰

GMÜS



GEMÜSE QUINOA PFANNE MIT TOFU*, LAUCH, AUBERGINEN, ZUCCHINI, PAPRIKA, KAROTTEN, SOJASAUCE* UND CURRY* DAZU AIOLI, SALSA (SCHARF) UND VOLLKORNBROT

€ 13,⁹⁰

AVOCADO SNACK



GERÖSTETE VOLLKORNBROTE MIT HAUSGEMACHTER GUACAMOLE BESTRICHEN DAZU TOMATENWÜRFEL, RADIESCHEN, SPROSSEN DAZU KLEINER BUNTER SALAT*

€ 9,⁵⁰

CIABATTA GEMÜSE

GEBRATENER LAUCH, AUBERGINEN, KAROTTEN UND ZUCCHINI KRÄFTIG GEWÜRZT AUF KRÄUTERCIABATTA* MIT GOUDA* ÜBERBACKEN DAZU KLEINER BUNTER SALAT*

€ 11,⁹⁰

CIABATTA- CHAMPIGNONS

CHAMPIGNONS GEBRATEN MIT HAUSGEM. KNOBLAUCHÖL, ÜBERBACKEN MIT SCHAFSKÄSE* AUF CIABATTA* DAZU KLEINER BUNTER SALAT*

€ 11,⁹⁰

UNSERE NUDEL ...Sorgen sind wie PASTA, man macht sich einfach immer zu viel davon...

SOPHIA

SPAGHETTI* IN TOMATENSAUCE* MIT PARMESAN*, RAUKE (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 9,⁹⁰

GINA L

SPAGHETTI* IN GEBRAT. AUBERGINEN- TOMATENSAUCE* UND BIO-PARMESAN* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 10,⁹⁰

HERR WAIGEL

SPÄTZLE* MIT RÖSTZWIEBELN UND GOUDA* DAZU KLEINER BUNTER SALAT*

€ 11,⁹⁰

GRÜNES SCHAF

SPÄTZLE* IN WÜRZIGEM SPINATRAHM* UND SCHAFSKÄSE* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 11,⁹⁰

GEMÜSELASAGNE

MIT AUBERGINEN, ZUCCHINI, LAUCH, ARTISCHOCKEN, KAROTTE, TOMATEN , GOUDA*
UND PESTO GENOVESE GEBACKEN (CA. 20 MIN BACKZEIT / AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 10,⁹⁰

RUHEPULS

SPAGHETTI* IN CHAMPIGNON - LAUCH - SENFSAUCE* MIT PARMESAN* (AUCH VEGAN SEHR LECKER)

€ 11,⁹⁰

Extra Bio -Parmesan / -Schafskäse / -Gouda

€ 1,90

UNSER KIDS MENU

BOMMES POTATOES IN BUTTER* ANGEBRATEN DAZU KETCHUP* UND MAYONAISE* € 6,90

ICH MAG KEINE SAUCE! SPAGHETTI* MIT BUTTER* ODER MARGARINE* € 5,90

KÄSENUDELN SPÄTZLE* ODER SPAGHETTI* MIT BUTTER* UND GOUDA* € 5,90

NAPOLI SPAGHETTI* IN MILDER TOMATENSAUCE € 5,90

KINDER PELLE 3 PELLKARTOFFELN* MIT KRÄUTERQUARK* € 6,90

UNSERE SÜNDEN

MOUSSE AU CHOCOLAT MIT ECHTER BIO - VIVANI - SCHOKOLADE € 5,90

MILCHREIS* MIT ZIMT*, DAZU APFELMUS* ODER SAUERKIRSCHEN, SAHNE* € 5,90

APFEL - MANDELKUCHEN / SCHOKO- KIRSCHKUCHEN / KÄSEKUCHEN € 3,90
- GLUTENFREI - VEGAN - - GLUTENFREI -

DINKEL-PANECAKES* MIT BIO-AHORNSIRUP UND PUDERZUCKER



€ 6,90
