



HAUSPRINZIP

LIEBER GAST, 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, NOCH ARBEITEN WIR IN DER KÜCHE MIT
KÜNSTLICHEN ZUSATZ- ODER AROMASTOFFEN BZW. GESCHMACKSVERSTÄRKERN.

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 IDEEN BZW. ANREGUNGEN JEDLICHER ART.



WiFi: sorglosinternet

PASSWORT: popeye2001spinat

KARTENZAHLUNG AB

CARD PAYMENT MIN.

10.00 €

...Frühstück...

Montag bis Samstag

9:00 - 11:30

Sonntag

9:00 - 14:00

KLEINES AUFWÄRMTRAINING

PARIS

€ 5,90

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

TAUBENGRUSS

€ 6,90

FRANZBRÖTCHEN* ODER BAMBERGER* (FRÄNK. HÖRNCHEN) MIT CAPPUCCINO, ESPRESSO, MILCHKAFFEE, KAKAO* ODER KAFFEE

KLEINES SÜSSES

€ 8,90

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

GRÜNER ZWERG

€ 10,90

VOLLKORN TOAST MIT BASILIKUM PESTO, GUACAMOLE, RUCOLA, TOMATENWÜRFELN UND OLIVEN*



ZWERCHFELL

€ 13,90

BROTKORB MIT ANTIPASTI, GUACAMOLE, AIOLI, PIKANTES KIMCHI, HUMMUS, GEBRAT. TOFU* MIT ZWIEBELN UND SESAM



GROSSES AUFWÄRMTRAINING

WEISSER RIESE

BROTKORB*, KRÄUTERQUARK*, KÄSEAUSWAHL*, BUTTER*, FRÜHSTÜCKSEI*,
TOMATENSALAT, SÜBER QUARK* MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND FRISCH GEPR. O- SAFT

€ 13,⁹⁰

TÖLZER BULLE

BROTKORB*, BUTTER*, BIO-SALAMI*, KLEINE KÄSEAUSWAHL*, RÄUCHERLACHS, AVOCADO,
FRÜHSTÜCKSEI*, MEERETTICHSENF*, ANTI PASTI, EINGELEGTE OLIVEN / ZUCCHINI- UND
TOMATENSALAT DAZU FRISCH GEPR. ORANGENSAFT

€ 16,⁹⁰

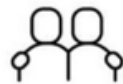
STÖCKELSCHUH

BROTKORB, BUTTER*, KLEINE KÄSEAUSWAHL*, RÄUCHERLACHS*, FRÜHSTÜCKSEI*, AVOCADO,
OBSTSALAT UND GLAS PROSECCO* ODER FRISCH GEPR. ORANGENSAFT

€ 15,⁹⁰

BUTTERFLY

FOR TEAMPLAYERS



GROßER BROTKORB* DAZU MARGARINE*, MARMALADE*, GUACAMOLE*, AIOLI, GEBRAT.
TOFU*, TOMATENKNOBLAUCHWÜRFEL, HUMMUS*, AUFSCHNITT, ANTI PASTI, KIMCHI,
VERSCHIEDENE AUFSTRICHE*, EINGELEGTE OLIVEN/ZUCCHINI*, PANCAKES, 2 KLEINE
OBSTSALATE U. 2 FRISCH GEPR. ORANGENSÄFTE

€ 23,⁹⁰

...DEIN FRÜHSTÜCK MIT KLEINEM BUNTEN SALAT PLUS 4,50 €

HERR BOND

GROSSE PORTION GERÜHRTE EIER* MIT BUTTERBROT*

€ 9,⁹⁰

GEMÜSE - BOND

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

€ 12,⁹⁰

GEMÜSE - SCHAF BOND

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

€ 13,⁹⁰

BRÄGGFEST

KLASSISCHES FRÜHSTÜCKSOMELETTE* MIT VOLLKORN-BUTTERBROT*

€ 12,⁹⁰

WASCH-LAPPEN

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

€ 13,⁹⁰

EIERFISCH

2 SPIEGELEIER AUF RÄUCHERLACHS- VOLLKORN TOAST MIT MEERRETTICHSENF* UND GUACAMOLE

€ 13,⁹⁰

KICKERIKI

2 SPIEGELEIER AUF KÄSE*- BUTTER SCHNITTLAUCH VOLLKORNTOST

€ 10,⁹⁰

....DEIN FRÜHSTÜCK MIT KLEINEM BUNTEN SALAT PLUS 4,50 €

SÜSSER AUGENSCHMAUS

NASI GASI FLASI SPEZIAL

DINKELMEHL-PANCAKES* MIT AHORNSIRUP* UND OBSTBEIGABE



€ 11,90

FRAU SCHIFFER

GROBER OBSTSALAT MIT GERÖSTETEN MANDELN



€ 8,90

HONULULU

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

€ 8,90

MR. HEMINGWAY

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

€ 8,90

DR. STRUNZ

HAFERFLOCKENZIMTPORRIDGE* MIT HAFERMILCH UND FRISCHEN FRÜCHTEN



€ 10,90

HULG HOOGAN

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

€ 8,50

HERR SCHWARZENEGGER

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

€ 8,50

FREIES TRAINING

JOGHURT NATUR € 4,90

NATUR- JOGHURT MIT HONIG* € 5,50

HAUSGEM. KRÄUTERQUARK* € 3,90

GEBRATENER TOFU* € 4,90
MIT ZWIEBELN* UND SESAM*

HONIG*, MARMELADE* ODER
SAMBA CREME* € 3,50

1 FRÜHSTÜCKSEI* € 3,50

1 SPIEGEL- O. RÜHREI* € 3,50

PORTION CEREALIEN* NACH WAHL:
(HAFERFLOCKEN / POWER NUSS MÜSLI /
SCHOKO AMARANTH MÜSLI) € 4,50

HERZHAFTE AUFSTRICHE* NACH WAHL:
GUACAMOLE / VEGANE AIOLI / ANDERER AUFSTRICH € 3,50

RÄUCHERLACHS € 5,90

PIMIENTOS DE PADRÓN € 4,50
GRÜNE BRATPAPRIKA MIT FLEUR DE SEL

KÄSEVARIATION € 4,90

VEGANER AUFSCHNITT € 4,50

BROT KORB € 4,90
VOLLKORN TOAST/BROT
CIABATTA
KÖRNER BRÖTCHEN

BAMBERGER* ODER
FRANZBRÖTCHEN* € 3,50

BROT, SEMMEL, VOLLKORNTOAST* -
SINGLE € 2,50

PORTION BUTTER* ODER
„ALSAN“ MARGARINE* € 2,90

KLEINER OBSTSALAT € 5,90
SUPER AUCH AUF MÜSLI

...Dauerläufer...

Montag bis Samstag

immer 11:30 – 14:00 / ab 17:30

Sonntag

17:30 – 21:00

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







UNSERE STARTERS & TAPAS

KRAFTSUPPE

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

€ 7,⁹⁰

TAPAS 100% VEGGIE

- > PATATAS BRAVAS* (SCHARF)  € 6,⁵⁰
 - > SALZ BLECHKARTOFFELN* MIT HAUSGEMACHERTER SALSA (SCHARF)  € 6,⁵⁰
 - > ZWEI STÜCK BRUSCETTA MIT SPROSSEN UND CIABATTA  € 6,⁵⁰
 - > PIMIENTOS DE PADRÓN (GRÜNE BRATPAPRIKA MIT FLEUR DE SEL)  € 6,⁵⁰
 - > ÜBERBACKENES CIABATTA JE MIT KNOBIÖL*, GOUDA* U. BERGKÄSE* € 6,⁵⁰
 - > BIO-OLIVEN* UND AIOLI* MIT CIABATTA  € 7,⁵⁰
 - > CURRYSPINAT* MIT KICHERERBSEN* UND CIABATTA  € 6,⁵⁰
-

UNSERE FATBURNER.....werden mit Joghurt-Senfdressing gereicht

.....ALLE SALATE KÖNNEN AUCH VEGAN SERVIERT WERDEN...

BUNNY

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

€ 8,⁹⁰

BRUCE LEE

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

€ 15,⁵⁰

HANTEL

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

€ 15,⁵⁰

KRAFTRAUMSALAT

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

€ 15,⁵⁰

YOGA

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

€ 15,⁵⁰

BEILAGENSALAT

KLEINER BUNTER SALATTeller MIT VIEL SPROSSEN DER SAISON

€ 6,⁹⁰

PELLE

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

€ 11,⁹⁰

OLIVIA

KARTOFFELN*(MIT SCHALE), WÜRZIG GEBRATENE AUBERGINEN UND ZUCCHINI
DAZU BUTTER*, KRÄUTERQUARK* AN KLEINEM BUNTEM SALAT

€ 13,⁹⁰

HERR TELL

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

€ 14,⁹⁰

VON GOYSERN

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

€ 15,⁹⁰

GMAATSCH

DEFTIGES KARTOFFEL*- ZWIEBEL*- LINSEN*-CURRY* MIT INGWER IN TOMATEN/SAHNESAUCE
AN KRÄUTERQUARK* DAZU KLEINER BUNTER SALAT

€ 14,⁹⁰

UNSERE POWER-SPEISEN

CHUCKY CHAN

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

€ 14,⁹⁰

GMÜS



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

€ 14,⁹⁰

AVOCADO SNACK



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

€ 12,⁹⁰

CIABATTA GEMÜSE

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

€ 12,⁹⁰

CIABATTA- CHAMPIGNONS

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

€ 12,⁹⁰

UNSERE NUDEL ALLE PASTA GERICHTE SCHMECKEN VEGAN AUCH SEHR LECKER

HERR WAIGEL

SPÄTZLEPFANNE* MIT RÖSTZWIEBELN UND GOUDA DAZU KLEINER BUNTER SALAT*
MIT JOGHURT/SENF Dressing

€ 13,90

WALLIE

SPÄTZLEPFANNE* MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS, GOUDA/BERGKÄSE* DAZU
RÖSTZWIEBELN UND KLEINER BUNTER SALAT* MIT JOGHURT/SENF Dressing

€ 13,90

GRÜNES SCHAF

SPÄTZLE* IN WÜRZIGEM CURRYSPINATRAHM* UND SCHAFSKÄSE*

€ 12,90

GEMÜSELASAGNE

MIT AUBERGINEN, ZUCCHINI, LAUCH, ARTISCHOCKEN, KAROTTE, TOMATEN , GOUDA*
UND BASILIKUM PESTO GEBACKEN (CA. 20 MIN BACKZEIT)

€ 13,90

Extra Parmesan* / Schafskäse* / Gouda*

€ 2,50

UNSER KIDS MENU

BOMMES KARTOFFELECKEN (MIT SCHALE)* IN DER PFANNE GEBRATEN,
DAZU KETCHUP* ODER MAYONAISE* € 7,90

ICH MAG KEINE SAUCE! SPÄTZLE* MIT BUTTER* ODER MARGARINE* € 6,90

KÄSE NUDELN SPÄTZLE* MIT BUTTER* UND GOUDA*(AUCH VEGAN MÖGLICH) € 6,90

FALSCHER NAPOLI SPÄTZLE* IN MILDER TOMATENSAUCE € 5,90



KINDER PELLE PELLKARTOFFELN* MIT KRÄUTERQUARK* € 6,90

ALL DAY KRUSTIES JE 5 STÜCK, MO. - SA. 11:30 - 23:00 UHR

- > CIABATTA GERÖSTET MIT KNOBLAUCHÖL UND THYMIAN*
- > CIABATTA MIT OLIVENÖL*



€ 7,90

-
- > KNUSPRIGES KNOBLAUCHCIABATTA MIT GOUDA*
 - > KNUSPRIGES KNOBLAUCHCIABATTA MIT GOUDA* UND CHAMPIGNONS
 - > KNUSPRIGES CIABATTA GEBACKEN MIT GOUDA* UND TOMATENSCHNITZEN

€ 9,90

UNSERE SÜNDEN

MOUSSE AU CHOCOLAT

€ 6,90

MILCHREIS* MIT ZIMT*, DAZU APFELMUS* ODER SAUERKIRSCHEN MIT SAHNE*

€ 6,90

APFEL - MANDELKUCHEN / SCHOKO- KIRSCHKUCHEN / KÄSEKUCHEN
- GLUTENFREI - VEGAN - - GLUTENFREI -

€ 3,90

DINKEL-PANCAKES* MIT BIO-AHORNSIRUP UND PUDERZUCKER



€ 11,90



tatort

AN DEN MEISTEN TATORT -
SONNTAGEN, STARTEN WIR AB
20:00 UHR MIT DER TAGESSCHAU.

AB 20:15 UHR, GEMEINSAMES
ERMITTELN UND FIEBERN IM
KRAFTRAUM.

SEI DABEI, WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Bitte betreten!

tatort

Bitte betreten!

Bitte betreten!

tatort

WIR SIND OFFIZIELLER PARTNER UND SPONSOR

Team Icehouse e.V. Sportverein
für Rennradler, Mountainbiker,
Triathleten und Läufer

15% Rabatt für Vereinsmitglieder
auf Speisen und Getränke in TEAM ICEHOUSE Kleidung

SCAN ME

