

HERZLICH
WILLKOMMEN

IM KRAFTRAUM

English Menue





HAUSPRINZIP
SEIT 2001

LIEBER GAST, SCHÖN, DASS DU DA BIST. 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), BROT ODER BRÖTCHEN MIT BUTTER* UND ERDBEERMARMELADE*

TAUBENGRUSS

€ 6,⁹⁰

FRANZBRÖTCHEN*, 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

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



€ 11,⁹⁰

TIPP: DEIN ZWERG MIT SPIEGELEI PLUS 1,90 €

ZWERCHFELL

VOLLKORNTOST UND CIABATTA MIT ANTIPASTI, AVOCADO, AIOLI, PIKANTES KIMCHI, HUMMUS, TOFU FILET, TOMATEN UND GURKE



€ 11,⁹⁰

GROSSES AUFWÄRMTRAINING

WEISSER RIESE

BROTKORB*, KRÄUTERQUARK*, KÄSEAUSWAHL*, BUTTER*, FRÜHSTÜCKSEI*,
TOMATENSALAT, JOGHURT* MIT OBSTсалAT UND HONIG DAZU FRISCH GEPR. O- SAFT

€ 14,⁹⁰

TÖLZER BULLE

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

€ 16,⁹⁰

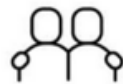
STÖCKELSCHUH

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

€ 15,⁹⁰

BUTTERFLY

FOR TEAMPLAYERS



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

€ 25,⁹⁰

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

SHAKSHUKA

2 POCHIERTE EIER VERSUNKEN IN EINER WÜRZIGEN PAPRIKA- TOMATENPFANNE
MIT SCHAFSKÄSE UND CIABATTA*

€ 14,⁵⁰

GEMÜSE - SCHAF BOND

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

€ 14,⁵⁰

BRÄGGFEST

KLASSISCHES FRÜHSTÜCKSOMELETTE* MIT VOLLKORN-BUTTERBROT*

€ 13,⁹⁰

WASCH-LAPPEN

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

€ 15,⁹⁰

EIERFISCH

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

€ 15,⁹⁰

KICKERIKI

2 SPIEGELEIER AUF KÄSE*- BUTTER SCHNITTlauch VOLLKORNTOST UND AVOCADO

€ 12,⁹⁰

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

SÜSSER AUGENSCHMAUS

NASI GASI FLASI SPEZIAL

DINKELMEHL-PANCAKES* MIT AHORNSIRUP* ODER SCHOKOCREME UND OBSTBEIGABE



€ 11,⁹⁰

FRAU SCHIFFER

GROßER OBSTсалAT MIT GERÖSTETEN MANDELN



€ 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

HERR SCHWARZENEGGER

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

€ 8,⁵⁰

FREIES TRAINING

JOGHURT NATUR	€ 4, ⁹⁰	RÄUCHERLACHS	€ 5, ⁹⁰
NATUR- JOGHURT MIT HONIG*	€ 5, ⁵⁰	PIMIENTOS DE PADRÓN GRÜNE BRATPAPRIKA MIT FLEUR DE SEL	€ 4, ⁵⁰
HAUSGEM. KRÄUTERQUARK*	€ 3, ⁹⁰	KÄSEVARIATION	€ 4, ⁹⁰
GEBRATENER TOFU* MIT ZWIEBELN* UND SESAM*	€ 4, ⁹⁰	VEGANER AUFSCHNITT	€ 4, ⁵⁰
HONIG*, MARMELADE* ODER SAMBA CREME*	€ 3, ⁵⁰	BROTKORB VOLLKORN TOAST/BROT CIABATTA KÖRNER BRÖTCHEN	€ 4, ⁹⁰
1 BIO FRÜHSTÜCKSEI*	€ 3, ⁵⁰	BAMBERGER* ODER FRANZBRÖTCHEN*	€ 3, ⁵⁰
1 SPIEGEL- O. RÜHREI*	€ 3, ⁵⁰	BROT, SEMMEL, VOLLKORNTOST* - SINGLE	€ 2, ⁵⁰
PORTION BIO NUSS MÜSLI	€ 4, ⁵⁰	PORTION BUTTER* ODER „ALSAN“ MARGARINE*	€ 2, ⁹⁰
HERZHAFTES AUFSTRICH* NACH WAHL: GUACAMOLE / VEGANE AIOLI / ANDERER AUFSTRICH	€ 3, ⁵⁰	KLEINER OBSTESALAT SUPER AUCH AUF MÜSLI	€ 5, ⁹⁰

...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*, TOMATENWÜRFEL UND INGWER
DAZU CIABATTA* ODER VOLLKORNBROT*

€ 8,⁵⁰

TAPAS^{100% VEGGIE}

- > PATATAS BRAVAS* (RÖSTKARTOFFELN IN SCHARFER TOMATENCREME)  € 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
 - > GEBRATENE TOFUFILETS MIT SALSA UND TOMATENWÜRFEL  € 7,⁵⁰
-

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*

€ 9,⁵⁰

BRUCE LEE

GROSSER BUNTER SALAT MIT TOFUFILET WÜRFEL UND UNTER GEBRATENEM CURRY
QUINOA, CHAMPIGNONS, LAUCH*, SESAM* UND SPROSSEN*

€ 15,⁹⁰

HANTEL

GROSSER BUNTER SALAT UNTER WÜRZIG GEBRATENEN AUBERGINENWÜRFEL UND WARMEM
SCHAFSKÄSE*, SPROSSEN* UND CIABATTA*

€ 15,⁹⁰

KRAFTRAUMSALAT

GROSSER BUNTER SALAT UNTER BRATKARTOFFELN*, GEBRATENEN ZUCCHINI, AUBERGINEN, CHAMPIGNONS,
SPROSSEN*, GERÖSTETEM SESAM* UND SONNENBLUMENKERNEN*

€ 15,⁹⁰

YOGA

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

€ 15,⁹⁰

BEILAGENSALAT

KLEINER BUNTER SALATTeller

€ 7,⁵⁰

PELLE

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

€ 12,⁵⁰

OLIVIA

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

€ 14,⁵⁰

HERR TELL

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

€ 15,⁹⁰

VON GOYSERN

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

€ 16,⁹⁰

GMAATSCH

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

€ 15,⁹⁰

UNSERE POWER-SPEISEN

CHUCKY CHAN

BASMATI- CURRYREISPFANNE* MIT ZUCCHINI, LAUCH, AUBERGINEN, PAPRIKA, CHAMPIGNONS
UND GERÜHRTEM EI* DAZU KLEINER BUNTER SALAT* (AUCH VEGAN SEHR LECKER) € 15,⁹⁰

GMÜS



GEMÜSE QUINOA PFANNE MIT TOFU*, LAUCH, AUBERGINEN, ZUCCHINI, PAPRIKA, KAROTTEN,
SOJASAUCE* UND CURRY* DAZU AIOLI, SALSA (SCHARF), TOMATENWÜRFEL, RAUKE, GURKE,
SCHARFES KIMCHI* UND GERÖSTETES VOLLKORNBROT € 15,⁹⁰

GRÜNER ZWERG



VOLLKORNTOAST MIT BASILIKUMPESTO, AVOCADO, RADIESCHEN, RAUKE, TOMATENWÜRFEL
UND OLIVEN € 11,⁹⁰

CIABATTA GEMÜSE

GEBRATENER LAUCH, AUBERGINEN, KAROTTEN, ARTISCHOCKEN UND ZUCCHINI KRÄFTIG
GEWÜRZT AUF KRÄUTERCIABATTA* MIT GOUDA*UND FRISCHKÄSE ÜBERBACKEN
DAZU KLEINER BUNTER SALAT* € 14,⁹⁰

CIABATTA- CHAMPIGNONS

CHAMPIGNONS UND AUSTERNPILZE GEBRATEN MIT HAUSGEM. KNOBLAUCHÖL, ÜBERBACKEN
MIT SCHAFSKÄSE* UND FRISCHKÄSE AUF CIABATTA* DAZU KLEINER BUNTER SALAT* € 14,⁹⁰

UNSERE NUDEL ALLE PASTA GERICHTE SCHMECKEN VEGAN AUCH SEHR LECKER

HERR WAIGEL

GROSSER SPÄTZLESTELLER* MIT RÖSTZWIEBELN UND GOUDA
DAZU KLEINER BUNTER SALAT* MIT JOGHURT/SENFDRESSING

€ 13,⁹⁰

WALLIE

GROSSER SPÄTZLESTELLER* MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS, GOUDA/BERGKÄSE*
DAZU RÖSTZWIEBELN UND KLEINER BUNTER SALAT* MIT JOGHURT/SENFDRESSING

€ 14,⁹⁰

GRÜNES SCHAF

SPÄTZLE* IN WÜRZIGEM CURRYSPINATRAHM* UND SCHAFSKÄSE*

€ 13,⁹⁰

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 MAYONNAISE* € 8,⁹⁰

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 UND SCHAFSKÄSE
 - > KNUSPRIGES KNOBLAUCHCIABATTA MIT GOUDA, SCHAFSKÄSE UND CHAMPIGNONS
 - > KNUSPRIGES CIABATTA GEBACKEN MIT GOUDA, SCHAFSKÄSE UND TOMATENSCHNITTEN

€ 12,⁵⁰

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, PUDERZUCKER UND OBST



€ 11,⁹⁰

PFANNKUCHEN* MIT APFELMUS / ZIMTZUCKER / MARMELADE / SCHOKO CREME

€ 8,⁵⁰

The word "tatort" is written in a large, white, stylized font. The letters 't' and 'o' contain a small white crosshair. The logo is centered within a white target graphic consisting of concentric circles and a crosshair. A small white circle with the number "1" is positioned to the right of the logo.

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!

tatort¹

Bitte betreten!

Bitte betreten!

tatort¹

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

