



**LET'S GO**

*Handlich ist besser.*

**V E G A N**

**Speisekarte**

# Herzlich willkommen!

Lieber Gast,

Wir freuen uns über Ihren Besuch in unserem Haus! Vielleicht sind Sie einfach nur neugierig oder Sie haben uns ganz gezielt gesucht.

Wie auch immer - es ist ein Abstecher in die Welt der veganen Vollwertküche, die auf tierische Nahrungsmittel verzichtet. Seit den frühen 80er Jahren sammeln wir viele Erfahrungen mit dieser Art der Ernährung und möchten gerne im Vollwert-Esspunkt jeden daran Anteil nehmen lassen. Bestimmt haben Sie schon gemerkt, dass nicht nur das Essen etwas anders ist. Bei uns dürfen Sie "dabei sein".

Schauen Sie beim kreativen Kochen zu und freuen Sie sich mit uns über gut gelungene und leckere Speisen. Läuft's mal nicht so gut, können wir gemeinsam schmunzeln und es gleich noch mal besser machen. In diesem Sinn freuen wir uns, mit Ihnen das Projekt Vollwert-S. zum Erfolg zu bringen.

Ihr Vollwert-S. Team

**„Lieber in Ruhe und Frieden ein trockenes Stück Brot essen  
als ein Festmahl mit Zank und Streit!“**

**Sprichwörter 17,1 (HfA)**

# Speisen

## Tagesbuffet

Das warme Buffet wird durchgehend frisch serviert.  
Das aktuelle Tagesangebot finden Sie auf der ersten Seite.

**Kombi = je 1x Suppe, Salat und Portion vom warmen Buffet** 14.50 €  
(für Studenten Sonderpreis: 10.00 €)

**„All you can eat“ vom Buffet** 19.50 €

## Vom Grill

### Warmes Sandwich

- gegrilltes Gemüse (Zwiebeln, Pilze, Zucchini)
- gegrilltes Seitan- oder Tofuschnitzel
- Cashewmayonnaise
- Salat
- Tomaten

einfach 6.50 €  
doppelt 12.50 €

## Suppen

**Tomatensuppe** 4.00 €

**Nudelsuppe** 4.00 €

**Tagessuppe** 3.00 €

Kinderportionen – sprechen Sie uns einfach an



# Die kleinen Sattmacher

**auch zum Mitnehmen!**

## **Portion vom Tagesmenü**

8.50 €

Haben Sie nur wenig Zeit, oder nur einen kleinen Hunger? Wir stellen Ihnen eine Auswahl vom Tagesmenü zusammen.

## **Tomaten + Pasta**

5.50 €

Hausgemachte Tomatensoße aus frischen Tomaten mit selbst hergestellten Nudeln aus Kamut-Vollkorngetreide



## **Salatteller**

Kleine Portion	3.00 €
Große Portion	4.50 €
Geröstete Nüsse	1.00 €

## **2 Gemüsetaschen**

5.00 €

Gemüsefüllung aus Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Pilzen

## **Veggieburger**

5.50 €

Lockeres Fladenbrötchen aus Kamut, gefüllt mit einem hausgemachten Leinsamen-Tofu-Aufschnitt, Cashewmajonnaise und viel frischem Gemüse und Salat

## **2 Apfeltaschen**

5.00 €

Apfelfüllung mit Rosinen und Mandelcreme



# Pizza

## Mini-Pizza

American Style

2.50 €

## Margherita

Tomatensoße, frische Cherrytomaten

7.00 €

## Funghi

Tomatensoße, frische Champignons

8.50 €

## Vegetariana

Tomatensoße, Zucchini, Paprika,  
Cherrytomaten, Zwiebeln, Oliven

9.50 €

## Ortolana

Artischocken, Zwiebeln, Oliven, frische  
Tomaten, frische Champignons, frische  
Rucolablätter

10.50 €

## Rucola

Tomatensoße, Cherrytomaten, frische  
Rucolablätter

10.50 €

nach Wahl mit  
hausgemachtem  
**Cashewkäse**  
oder  
hausgemachtem  
**Sojakäse**



# Dessert

## Eiscreme

aus eigener Herstellung  
mit Agavendicksaft gesüßt

Verschiedene Sorten nach Saison  
Werfen Sie einen Blick in die Eistheke

pro Kugel 1.50 €



## Hausgemachte Eiswaffel

aus Hartweizen-Vollkornmehl

0.80 €

## Heiße oder kalte Soßen

- Amarena-Kirsche
- Mango-Orange
- Beeren-Mix
- Caroblá

1.00 €

## Eisshake mit Sojamilch

3.50 €

## Bunte Dessertvielfalt

unter anderem

- Gefüllte Medjoul-Datteln
- hausgemachte Pralinen
- Ananas-Mango-Konfekt

pro Stück 0.80 €

## Kokos-Carob-Riegel

mit Carobschokolade überzogen

2.00 €



**In der Regel süßen wir unsere Produkte mit  
Datteln, Agavendicksaft oder Succanat.**

# Getränke

## Frisch gepresste Säfte

Orangensaft	0,2l Glas	3.00 €
Karottensaft	0,2l Glas	3.00 €
Rote-Bete-Sellerie-Karotte	0,2l Glas	3,50 €
Gurken-Dill-Saft	0,2l Glas	3,50 €

## Schorlen

Limettenschorle *	0,2l Glas	2.50 €
Cranberryschorle	0,2l Glas	2.50 €



## Wasser

Schatzquelle	0,75l Flasche	2.00 €
	0,2l Glas	1.00 €
Stilles Mineralwasser aus Bad Brückenau		
Dauner	0,75l Flasche	2.00 €
	0,2l Glas	1.00 €
Tiefenwasser aus der Vulkan-Eifel mit quelleneigener Kohlensäure		

Tomatensaft	0,2l Glas	2.00 €
-------------	-----------	--------

# Heißes

<b>Café Pino</b>	1 Tasse	2.00 €
Kaffee aus gerösteten Lupinensamen		
<b>Espresso</b>	1 Tasse	2.50 €
Café Pino, doppelt konzentriert		
<b>Pinoccino</b>	1 Tasse	2.50 €
Café Pino mit aufgeschäumter Sojamilch		
<b>Getreidekaffee instant</b>	1 Tasse	2.00 €
aus Roggen, Zichorien, Gerste, Eicheln und Feigen		
<b>Heiße Caroblade</b>	1 Tasse	2.50 €
Carob-Kaffee-Getränk mit aufgeschäumter Sojamilch		
<b>Tee</b>	1 Glas	1.50 €
verschiedene Früchte- und Kräutersorten		



## Lupinenkaffee

Lupinensamen werden bei niedrigen Temperaturen schonend geröstet und nach dem Mahlen aromaschützend verpackt.

Lupinenkaffee schmeckt echtem Bohnenkaffee sehr ähnlich, ist aber arm an Reizstoffen, frei von Koffein und frei von Gluten.



# Alkoholfrei

## Unvergorene Weine

**ZWÖLBERICH**  
*ökologisch dynamische Weinbergspflege*

Sortenreine Bio-Traubensäfte aus dem hessischen Langenlonsheim

<b>Dornfelder</b>	0,1l Glas	2.00 €
sortenrein, rot, 84° Oe	0,75l Flasche	12.00 €
<b>Scheurebe</b>	0,1l Glas	2.00 €
sortenrein, weiß, 70° Oe	0,75l Flasche	12.00 €
<b>Riesling</b>	0,1l Glas	2.00 €
sortenrein, weiß, 80° Oe	0,75l Flasche	12.00 €
<b>Bacchus</b>	0,1l Glas	2.00 €
sortenrein, weiß, 68° Oe	0,75l Flasche	12.00 €



<b>Roter Traubensaft</b>	0,1l Glas	1.50 €
aus Mischtrauben	0,75l Flasche	7.00 €
<b>Weißer Traubensaft</b>	0,1l Glas	1.50 €
aus Mischtrauben	0,75l Flasche	7.00 €