

VELO

Freitag 13.Mai

tages SUPPE

Rote-Linsen-Möhren-Süppchen mit
gebratenem Kürbis & Kräuteröl **6,50€** (als
Vorspeise: **5,00€**)

Frühstück Di-Fr: kleines Frühstücksprogramm bis 12Uhr
Sa: große Auswahl (mit Pancakes!) bis 13Uhr

BOWL

Pflücksalate, gebratener Kurkuma-Tofu,
Rotkraut, Edamame, schwarzer Reis, Broccoli,
Erbsencreme, Zucchini-Spaghetti,
Süßkartoffeln, Gurke, Erdbeeren,
karamellisierte Kürbiskerne, Senf-Dressing^{1,3}

MITTAGSTISCH VON 12:00-14:00 UHR

KALTES HAUPTGERICHT

Linsen-Mango-Salat mit roten Zwiebeln, Kirschtomaten, frischen Kräutern, Oliven, Räuchertofu & Pinienkernen auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Gurke, Tomate, Obst, Kernen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{1,2,3,4,6}
11,00€. klein, als Vorspeise **9,00€**

WARMES HAUPTGERICHT

Spinat-Tomaten-Kichererbsen-Gemüse in Erdnuß-Soße mit Basmati-Reis, Kresse, Erdnüssen und schwarzem Sesam dazu bunte Blattsalate mit Obst, Kernen, Sprossen und frisches Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{1,2,3,4,5,6}
11,00€

ABENDKARTE ab 18 Uhr

Vorspeisen-Teller

mit verschiedenen Dips, gebratener Mini-Paprika,
getrockneten Tomaten und eingelegten Oliven, Salatbeilage
und frischem Brot ^{1,2,3,4,6}
10,00€

Hauptgerichte

**gebratenes Teigröllchen auf mit Spinat-Tofu-Frischkäse
gefüllten Cannelloni in Paprikacreme mit Kokosmilch,
Rucola, Pinienkernen und Cshewparmesan;** dazu Feldsalat
mit Rettichspaghetti, Tomaten-Mango-Salsa, Brot mit
Möhren-Hummus, Walnüssen & Senfcreme ^{1,2,3,6,7}
16,00€

**Mini-Reisbällchen mit Orange, Chili und Kurkuma an
gebratenem Spinat in Kokosmilch mit gelbem Thai-Curry &
Süßkartoffel-Stampf, marinierten Rote-Bete-Spaghetti,
Kresse und gehackten Erdnüssen;** dazu Feldsalat mit
Rettichspaghetti, Tomaten-Mango-Salsa, Brot mit Möhren-
Hummus, Walnüssen & Senfcreme ^{1,2,3,5,6,7}
18,00€

**Süßkartoffel-Getreide-Bratling mit Tzatsiki an gebratenem
Spargel mit Erdbeeren und Graupen-Salat mit Äpfeln und
Dill, Kräuter-Pesto, Kresse und karamellisierten
Kürbiskernen,** dazu Feldsalat mit Rettichspaghetti,
Tomaten-Mango-Salsa, Brot mit Möhren-Hummus, Walnüssen &
Senfcreme ^{1,2,3,6,7}
17:00€

Inhaltsstoffe

1= Soja, 2= Sesam, 3= Senf, 4= Haselnüsse, 5=Erdnüsse, 6=Gluten,
7= Walnüsse, 8= Sellerie, 9=Alkohol

Schokoladenkuchen

**Weißer-Mousse au Chocolat-
Krokant-Torte mit
Erdbeeren**

Omas Zitronenkuchen

Banana Bread Squares

Carrot Cake

**Mohlblauber-
Streuselkuchen**

Mousse au Chocolat

**Zitronen-Kokos-Panna
Cotta**

5,00€

alle Kuchen werden mit Bio-
Dinkelmehl hergestellt, alle
Desserts werden mit Fruchtsoße,
Sojasahne und frischem Obst
serviert!

KUCHEN/DESSERTS

Großer Salat

mit allem Drum und Dran
10,-€

und ab 14 Uhr: Flammkuchen
und Dip-Teller, siehe
schwarze Karte