





GREENIES

Salatbowl optional mit braunem und rotem Naturvollkorn- oder Bio-Haferreis

Sams Sweet Potato Greenie

Wähle dein Protein: 13.0 / 13.5 / 14.0

Süßkartoffel · Gurke · Mango · Avocadocreme · Tomate · mediterraner Tofu / Fetakäse / Hähnchen · Minze
Granatapfelkern · Kräutercreûton · Orangendressing

Pepes Taco Greenie

Wähle dein Protein: 13.8 / 13.8 / 14.8

Schwarze Bohne · Möhre · rote Paprika · Mais · Tomate · Avocadocreme · glasierter Tofu / Hähnchen / Garnele
Cheddarkäse · Maischip · Koriander · Limette-Chili-Dressing

Felix' Fitness Greenie

Wähle dein Protein: 13.8 / 14.3 / 14.8

Brokkoli · Apfel · Gartenerbse · Gurke · Avocadocreme · rote Beete · Meerestofu / Fetakäse / Hähnchen · Petersilie
Sonnenblumenkern · Pumpernickel · Honig-Senf-Dressing

Nalas Oriental Greenie

13.3

Blumenkohl · Kichererbsencreme mit Sesam · Gurke · Möhre · Weißkohl · Kalamata-Olive · orientalischer Tofu
Petersilie · Walnuss · Cranberry · Zitrone-Sesam-Dressing

Sunnys Summerroll Greenie

Wähle dein Protein: 13.6 / 14.6

Ananas · Radieschen · Möhre · Gurke · rote Paprika · Weißkohl · glasierter Tofu / Garnele · Koriander · Sesam · Minze
Cashew · Ingwer-Erdnuss-Dressing (*COCOs Empfehlung: ReisnudeIn statt Reis*)

Lilles Lavendel Greenie

13.8

Süßkartoffel · Cantaloupemelone · rote Beete · Gurke · rote Paprika · Kalamata-Olive · Ziegenfrischkäse · Bio-Honig
Lavendel · Bio-Hanfsamen · Himbeerdressing

Mius Nori Greenie

Wähle dein Protein: 13.5 / 15.5

Edamame · Mango · Kurkumacreme · Tomate · Möhre · Ingwer · Meerestofu / Garnele · Nori · Sesam · Granatapfel-
kern · Reiscracker · Chili-Sesam-Dressing

Julius' Caesar Greenie

Wähle dein Protein: 13.8 / 14.3 / 15.8

Gurke · Wassermelone · Radieschen · Avocadocreme · Tomate · Kalamata-Olive · mediterraner Tofu / Fetakäse /
Garnele · Parmesankäse · Basilikum · Parmesan-Zitrone-Dressing

Nikes Gyros Greenie

13.2

Kichererbsen · rote Paprika · Gurke · Kräutercreme · Kalamata-Olive · Tomate · Gyrostofu · Zwiebel · Petersilie
Walnuss · Balsamicodressing

Kimpos Kim Chi Greenie

13.8

Kim Chi · Ingwer · rote Beete · Süßkartoffel · Gurke · Kurkumacreme mit Sesam · Zitronengrastofu · Minze · Erdnuss
Mangodressing

Habis Persian Greenie

15.0

Blumenkohl · Gurke · Bergpfirsich · Radieschen · Kalamata-Olive · rote Beete · Ziegenfrischkäse mit Maulbeere und
Pistazie · Bio-Honig · Petersilie · Orangendressing

Kingstons Caribbean Greenie

Wähle dein Protein: 13.8 / 13.8 / 15.3

Mais · Tomate · Avocadocreme · rote Paprika · Ananas · Süßkartoffel · Zitronengrastofu / Fetakäse / Garnele
Koriander · Granatapfelkern · Limette-Chili-Dressing

Fietes Nordsee Greenie

Wähle dein Protein: 13.6 / 14.1 / 14.6

Gartenerbse · Radieschen · Kräutercreme · Gurke · Brokkoli · Galiamelone · Meerestofu / Fetakäse / Hähnchen
Mandel · Minze · Zitrone-Senf-Dressing

Kein Tischservice – Bestellungen nehmen wir gerne an der Theke entgegen. Danke!

Greenie Upgrade

Fetakäse statt Tofu	0.5
Ziegenfrischkäse statt Tofu	1.0
Hähnchen statt Tofu	1.0
Garnele statt Tofu	2.0
+ Tofu außer glasierter und Zitronengrastofu	3.0
+ Zitronengrastofu	3.5
+ glasierter Tofu	4.0
+ Fetakäse	3.5
+ Ziegenfrischkäse	4.0
+ Hähnchen, halal	4.0
+ Garnele	5.0
+ Süßkartoffel	4.0
+ Reismudeln, Naturvollkorn- oder Bio-Haferreis	2.5
+ getoastetes Weizenbrot	1.5
+ Dressing	1.5



GOODIES

Sandwichbaguette – das Original

Benes Goodie 8.9
Hähnchen · Gurke · Minzcreme · Möhre und Rettich
Hähnchenjus · Frühlingszwiebel · Minze · Erdnuss

Fritzis Goodie 9.9
Garnele · Gurke · Limettencreme · Möhre und Rettich
Garnelensud · Frühlingszwiebel · Koriander · Minze
Avocado

Momos Goodie 8.9
Zitronengrastofu · Gurke · Sesamcreme · Möhre und
Rettich · Sojasauce · Frühlingszwiebel · Minze
Koriander · Sesam

Maliks Goodie 8.9
Orientalischer Tofu · Gurke · Joghurt-Sesam-Creme
Rot- und Weißkohl · Petersilie · Zwiebel
Granatapfelkern

Marios Goodie 8.9
Mediterraner Tofu · Tomate · Basilikumcreme
Blattsalate · getrocknete Tomaten-Olivenöl-Paste
Rucola

Theos Goodie 8.9
Gyrostofu · rote Paprika · Joghurt-Gurken-Creme
Rot- und Weißkohl · Zwiebel · Petersilie

Fridas Goodie 8.9
Meerestofu · Gurke · Zitronencreme · Rot- und
Weißkohl · Dill · Zwiebel · grüner Apfel

Goodie Upgrade
+ Avocado 1.0
+ Fetakäse 1.8



COCOROLLS

2 Reispapier- / Sommerrollen

Lanas COCOrolls 5.5
Zitronengrastofu · Reisnudeln · Blattsalate und
Kräuter · Weißkohl · Gurke · Sesam · Mango
Erdnussdip

Maxis COCOrolls 5.5
Hähnchen · Erdnuss · Reisnudeln · Blattsalate und
Kräuter · Weißkohl · Gurke · Mango · Erdnussdip

COCOrolls Upgrade
+ Erdnussdip 1.0



SÄFTE & SMOOTHIES

100% Vitamine ohne Zuckerzusatz

Apfelsaft mit Möhre 4.0

Orangensaft mit Apfel 4.5

Möhrensaft mit Orange 4.0

Selleriesaft mit Apfel 4.0

Multivitaminsaft aus Orange, Möhre, Apfel 4.8

Rote Beete-Radicchio-Smoothie 5.8
mit Orange, Bio-Ingwer und Apfel

Mango-Ananas-Smoothie 6.5
mit Kokosmilch, Minze, Orange und Möhre

Spinat-Petersilie-Smoothie 6.5
mit Banane, Matcha und Avocado

Sellerie-Gurke-Smoothie 5.8
mit Apfel, Bio-Ingwer und Minze

Wassermelone-Gurke-Smoothie 6.5
mit Zitrone, Erdbeere und Basilikum

Upgrade
+ Bio-Ingwer 0.5
+ rote Beete 0.5

KALTGETRÄNKE

Schau in unserem Kühlschrank nach!

Wasser 2.8

Bionade 3.0

Fritz-Getränke 3.5
Kola ohne Zucker, Bio-Schorle

HEISSGETRÄNKE

Espresso / Doppio 1.9 / 2.5

Kaffee schwarz 2.3

**Cappuccino / Latte Macchiato /
Milchkaffee** 2.9

Kein Tischservice – Bestellungen nehmen wir gerne an der Theke entgegen. Danke!

Allergene und Unverträglichkeiten? Wir helfen gerne weiter.



GREENIES

	glutenfrei	laktosefrei	vegetarisch	vegan	saisonal
Sams			x		
Pepes	x		x		
Felix'			x		x
Nalas	x	x	x	x	x
Sunnys	x	x	x	x	x
Lilles	x		x		x
Mius	x	x	x	x	
Julius'			x		x
Nikes	x		x		
Kimbo's	x	x	x	x	
Habis	x		x		x
Kingstons	x		x		x
Fietes	x		x		x



GOODIES

	glutenfrei	laktosefrei	vegetarisch	vegan	saisonal
Benes					
Fritzis					
Momos		x	x	x	
Maliks		möglich	x	möglich	
Marios		x	x	x	
Theos		möglich	x	möglich	
Fridas		x	x	x	



COCOROLLS

	glutenfrei	laktosefrei	vegetarisch	vegan	saisonal
Lanas	x	x	x	x	x
Maxis	x	x			x