

Lekka

Speisenkarte

Herzlich willkommen im Lekka

In der Hektik des Alltags ist es oft schwierig, sich bewusst und gesund zu ernähren. Nahezu alle Lebensmittel beinhalten raffinierten Industriezucker und/oder Weizenmehl. Der häufige Verzehr von Zucker und Weizen begünstigt einen Mangel an Ballaststoffen, vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Folge daraus sind Zivilisationskrankheiten, wie z. B. übermäßiger Appetit, Fettleibigkeit, Diabetes, Müdigkeit, vorzeitiges Altern und auch Hyperaktivität bei Kindern.

Mit unserem Konzept möchten wir dir eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, dich bewusster zu ernähren. Als Alternative zum raffinierten Industriezucker verwenden wir zum Beispiel die Süße aus der Steviapflanze oder Birkenzucker. Das Weizenmehl wird durch Mehl von Leinsamen, Kokosnüssen, Soja, etc. ersetzt.

Diese Zutaten reagieren in der Zubereitung etwas anders, sodass wir viel Herzblut in unsere Rezepturen investiert haben, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen.

Denn gesund hin oder her, eine Sache ist wichtig: *Lekka soll es sein!*

Wir wünschen viel Vergnügen mit unseren Speisen und Getränken!
Schön, dass du da bist!

Jessica 

Suppen und Vorspeisen

Tomatensuppe mit italienischen Kräutern	4,90 €		
mit Sahne	+ 1,10 €		
mit Büffelmozzarella	+ 2,90 €		
mit gekochtem Ei	+ 1,50 €		
Wirsingsuppe mit Fleischbällchen	5,80 €		
Pizzasuppe mit geriebenem Mozzarella	6,90 €		
Brot dazu?	1,50 €		
Prosciutto mit Aceto Rosso Creme und Büffelmozzarella	9,40 €		
Nachos mit Dip	6,90 €		
Chili-Paprika oder Kräuter-Salz mit einem Dip			
Brotmix mit Dip	5,90 €		
Mix aus Hanfbrot, Sonnenblumenkernbrot und Chili Cracker mit einem Dip			
Currywurst mit Brot	4,10 €		
Unsere Dips	1,50 €		
• Kräuterquark	• Chili-Tomate	• Sweet Chili	• Pesto
• Knoblauchmayo	• Creme Pikanto	• Salsa	

Basta Pasta...

Zoodles (Zucchini spaghetti)	8,90 €
5 Kalorien-Nudeln (Algen)	9,80 €
mit Bolognese	+ 4,90 €
mit Tomatensauce und Büffelmozzarella	+ 6,90 €
mit Pilzrahm und Speck	+ 5,90 €
mit Gorgonzola-Sauce und Rucola	+ 5,80 €
mit Basilikum-Pinienkern-Pesto und Garnelen	+ 7,90 €

...oder heiß auf Blumenkohl-Reis?

Champignonrahmpfanne mit Speck	11,50 €
Hackbällchentopf mit Zwiebeln und Paprika in Tomatensauce	12,90 €
Paprikarahmhähnchen	15,90 €
Fisch Gemüse Pfanne	17,40 €
mit Kokosmilch, Ingwer, Zucchini, Paprika und Brokkoli	

Pizza

Mandelmehl-Mozzarella-Teig mit Tomatensauce und Käse	7,90 €
wahlweise mit:	
Tomate, Zwiebeln, Paprika, Champignons	+ 1,10 €
Rucola, Peperoni	
Salami, Thunfisch, Putenschinken	+ 1,90 €
Prosciutto, Garnelen	+ 2,50 €

Salat

Hamburgersalat	12,90 €
Rinderhackfleisch, Bacon, Tomate, Gewürzgurke und Hamburgerdressing	
Beilagensalat	3,90 €
Balsamicodressing, Sweet Pepper oder Öl & Essig	
Hausgemachter Krautsalat	3,50 €



Fleisch ist mein Gemüse

Ooopsie Burger mit Rindfleisch, Salat, Gurke und Tomate	9,50 €
extra Portion Fleisch	+ 3,50 €
extra Bacon oder Käse	+ 1,50 €
extra Zwiebeln	+ 0,80 €
Beilage dazu?	3,50 €
Kohlrabipommes, Nachos, Krautsalat	
Doppelte Currywurst mit Kohlrabipommes und Knobimayo	9,90 €
Ochsenbäckchen mit Püree vom Butternutkürbis und Krautsalat	22,90 €



Dessert und Kuchen

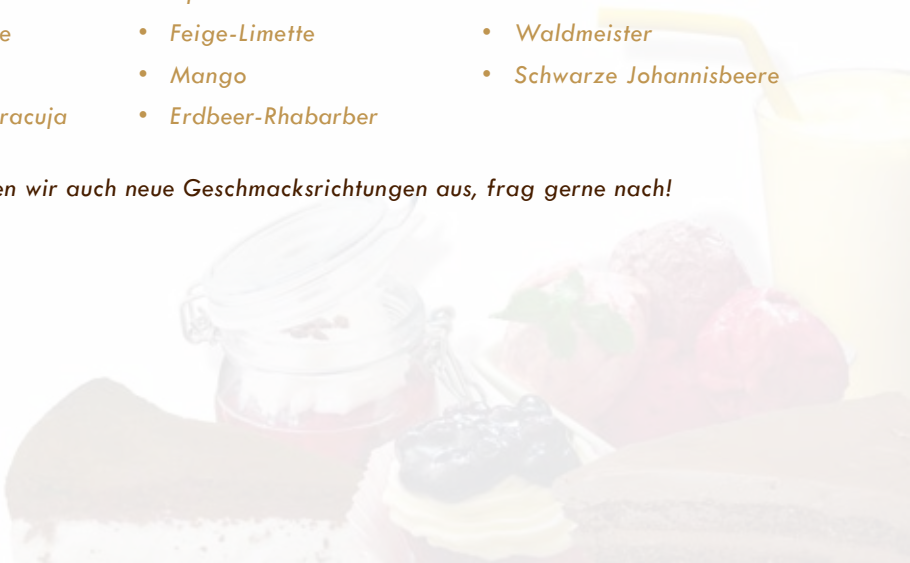
Bountycreme	3,90 €
Cafe Mascarpone Creme mit Heidelbeeren	4,90 €
Kuchen aus der Vitrine	ab 4,20 €

Shakes

Hausgemachte Shakes	5,60 €
in verschiedenen Geschmacksrichtungen	

- Himbeere
- Sauerkirsche
- Apfel
- Pfirsich-Maracuja
- Apfel-Kirsch
- Feige-Limette
- Mango
- Erdbeer-Rhabarber
- Blaubeere
- Waldmeister
- Schwarze Johannisbeere

... oft probieren wir auch neue Geschmacksrichtungen aus, frag gerne nach!



Alkoholfreie Getränke

Mineralwasser classic, medium oder still	0,3 l	2,90 €
	0,5 l	3,50 €
	1,0 l	5,90 €
Gerolsteiner sprudel, medium oder still	0,25 l	2,90 €
	0,75 l	5,90 €
Hausgemachter Eistee Himbeer-Vanille oder Zitrone-Minze	0,3 l	3,60 €
	0,5 l	4,90 €
Zuckerfreie Limonade	0,3 l	3,10 €
	0,5 l	4,50 €
Zitrone	Apfel	Blaubeere
Sauerkirsche	Feige-Limette	Energie
Apfel-Kirsch	Mango	Schwarze Johannisbeere
Pfirsich-Maracuja	Erdbeer-Rhabarber	Himbeere

Für die High-Carb-Junkies

Pepsi Cola, 7Up, Mirinda	0,3 l	3,80 €
	0,5 l	4,60 €

Bier

Veltins vom Fass	0,3 l	2,80 €
	0,5 l	4,20 €
alkoholfrei	0,33 l	2,90 €
Franziskaner auch alkoholfrei	0,5 l	4,90 €

Sekt & Wein

Sekt	0,1 l	3,00 €
Weißwein		
La Sastreria Blanca	0,2 l	5,80 €
Vinian	0,2 l	5,90 €
Muskateller	0,2 l	6,20 €
Rotwein		
La Sastreria Tinto	0,2 l	5,90 €
Montepulciano d'Abruzzo	0,2 l	6,40 €
Doppio Passo Primitivo	0,2 l	5,10 €



Warme Getränke

Cafe Creme	Tasse	2,40 €
Milchkaffee	Pott	3,10 €
Espresso	einfach	1,80 €
Espresso	doppelt	2,80 €
Cappuccino	Tasse	2,60 €
Latte Macchiato	Glas	2,80 €
Heiße Schokolade	Tasse	3,60 €
Tee	Tasse	2,90 €
<i>Darjeeling, Grüner Tee, Kräutertee, Früchtetee, Pfefferminztee</i>		

