



FRÜHSTÜCKSMENÜ

Ab 10 Uhr

„Tue Gutes und rede darüber!“

- | | | |
|---|---|-------------|
| die EINS
NEU | Ein selbst gebackenes Dinkelvollkornbrötchen, Butter, Zur Wahl stehen als Belag: selbst gemachte Marmelade, wenn gewünscht mit Sahnequark oder Aufstriche oder mittelalter Goudakäse oder Ziegengouda oder Seranoschinken. | p.P.3.90 € |
| die EINS
Variante Glutenfrei | Statt Dinkelvollkornbrötchen: ein „Schär“ Brötchen | p.P.3.90 € |
| die ZWEI
NEU | Zwei selbst gebackene Dinkelvollkornbrötchen, Butter, selbstgemachte Marmelade, Sahnequark, Käse, zwei Scheiben Serrano Schinken | p.P.7.80 € |
| die ZWEI
Variante Glutenfrei | Statt Dinkelvollkornbrötchen: zwei „Schär“ Brötchen | p.P.7.80 € |
| die DREI
NEU | Zwei selbstgebackene Dinkelvollkornbrötchen, Butter, selbstgemachte Marmelade, Sahnequark, Käse und selbstgemachter vegetarischer Aufstrich und ein kleines Frischkornmüsli mit Obst. | p.P.10.80 € |
| die DREI
Variante Glutenfrei | Statt Frischkorn: Glutenfreie Budwigcreme mit Obst, Quark, Leinöl und Mandeln.
statt Dinkelbrötchen: zwei glutenfreie „Schär“ Brötchen. | p.P.11.80 € |
| Veganes
Frühstück
vorbestellen | Zwei selbstgebackene Dinkelvollkornbrötchen, Kokosöl, zwei selbstgemachte Marmeladen, veganer Aufstrich, eine Schale mit mariniertem Gemüse und Ein kleines veganes Frischkornmüsli mit Obst. | p.P.13.80 € |
| die VIER
Vorbestellt ab zwei
Personen möglich.
Pro Person decken
wir ein wie rechts
beschrieben. | Bei diesem Frühstück wird frischer BIOFilterkaffee oder Tee bis 12:00 Uhr nachgereicht. Dieser ist im Preis pro Person enthalten.
Im Brotkorb: je ein Dinkelvollkornbrötchen, eine Scheibe selbstgebackenes Knäckebrot und ein Weizenbrötchen. Dazu Butter, eine Portion selbstgemachte Marmelade, Sahnequark, Serranoschinken, Käseauswahl, selbstgemachter vegetarischer Brotaufstrich, eine Portion Rührei oder ein gekochtes Ei, eine kleine Portion Frischkornmüsli, und ein Glas Orangensaft. | p.P.18.80 € |

Aufgeklärt: Unser **Frischkornmüsli** besteht aus selbst gequetschtem Hafer (eingeweicht), Joghurt, Apfel, Banane, Leinsaat, Rosinen!

Extras zum gewähltem Frühstück

<i>Rührei</i>	Eine Portion Rührei, aus zwei frischen Eiern	3.00 €
<i>Ein Ei</i>	Frisch gekocht	1.20 €
<i>Weizenbrötchen</i>	Weißes Weizen Bäckerbrötchen	0.90 €
<i>Dinkelbrötchen</i>	Unsere Dinkelvollkornbrötchen backen wir von Hand selbst. Sie werden vegan zubereitet.	1.30 €
<i>Glutenfreies Brötchen</i>	von SCHÄR	1.30 €
<i>Ketobrotscheibe, glutenfrei, kohlenhydratarm</i>	Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chia, Walnüsse oder Pekannüsse, Kokosöl, Salz, Wasser	1.30 €
<i>Knäckebrot</i>	Selbstgebackenes Knäckebrot es enthält Leinsamen, Sesamen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Dinkelvollkornmehl	0.90 €
<i>Gouda</i>	Portion aus zwei Hälften mittelalter Gouda	2.40 €
<i>Ziegengouda</i>	Portion aus vier halben Scheiben Ziegengouda	2.40 €
<i>Serranoschinken</i>	Portion aus zwei Scheiben Serranoschinken	2.40 €
<i>Lachs</i>	NUR VORBESTELLT möglich oder nach Verfügbarkeit fragen	4.20 €
<i>Vegetarischer Aufstrich</i>	Portion selbstgemachter Brotaufstrich (auf Butterbasis)	1.00 €
<i>Veganer Aufstrich</i>	Portion veganer Aufstrich, Verfügbarkeit erfragen	1.00 €
<i>Marmelade</i>	Portion handgemachte Marmelade von der Marmeladenmanufaktur Marbella Carsten Zink, oder unsere eigene ArtemPause Marmelade	1.00 €
<i>Honig</i>	Portion Halterner Bienenhonig	1.00 €
<i>Butter</i>	Portion separate Butter	0.80 €
<i>Quark</i>	Portion Sahnequark	0.80 €
<i>Robkost</i>	Kleines Schälchen mit Gemüse welches die Küche vorrätig hat.	2.50 €
<i>Glas zusätzliches Frischkornmüsli</i>	Falls zusätzlich vorrätig	3.00 €