

# Ernährungsfibel



unsere  
Empfehlungen

Mit dieser kleinen Fibel möchten wir DIR einen schnellen Überblick über bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten und Ernährungsgewohnheiten geben!

## Vegetarisch

### Frühstück

#### **Frühstücksteller „Veggie“**

Bircher Müsli, Honig, Camembert, Nüsse, Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **Frühstücksteller „Vegan“**

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **„Süßes Frühstück“**

hausgemachter Kuchen, Vanille-Kokos-Milchreis, Obstsalat, Marmelade, Honig und Butter, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **weiches Bio Ei**

#### **Shakshuka** (Dauer ca. 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Vollkornbrot und Butter oder glutenfreiem Landbrot und Margarine

#### **hausgemachtes Birchermüsli**

serviert mit Früchten der Saison

#### **erfrischendes Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade**

serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

#### **erfrischendes Naturjoghurt**

#### **Sojajoghurt mit frischen Früchten**

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen, und Früchten der Saison

#### **hausgemachtes Power-Müsli**

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

**warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch**

mit Früchten der Saison

**warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch**

wahlweise mit Früchten der Saison und Walnüssen  
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

**hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe**

nach Saison  
serviert mit Gebäck

**hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen**

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

**Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der  
Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

**Pancakes**

wahlweise mit frischen Früchten, serviert mit Honig  
oder mit Honig, Apfelstücken, Zucker & Zimt

**süßer Auflauf „Scheiterhaufen“**

hausgemacht, serviert mit Kompott aus Früchten der Saison

**Cafe mit Sterz**

**hausgemachtes Kürbisbrot**

mit Preiselbeerbutter

**Frühstückskipferl**

mit Butter

**Italienisches Croissant**

**Laugenbrez'n**

**Gemischter Brotkorb**

mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

## Suppen/Salate

### **Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe**

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

### **Minestrone**

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison  
wahlweise mit Nudeln, Parmesan und Grissini  
oder mit Reis und Pinienkernen  
oder mit Feta und hausgemachtem Kap-Brot\*

### **Herbstsalat mit Ofenkürbis & Feta**

Rucola, Hokkaidokürbisschiffchen, Feta, Kürbiskerne, Paprika, getrocknete Tomaten und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit Gebäck und Kürbiskernöl

### **Herbstsalat mit Birnen & Camembert, ohne Schinkenspeck**

Rucola, Birnen, Camembert, Walnüsse, Paprika und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit Gebäck

## Mini-Mahlzeiten/Snacks

### **Sterz mit Paprika-Gemüse**

warmer Maisgrieß mit Paprika-Tomaten-Sauce  
wahlweise mit Pinienkernen und Parmesan  
oder Pinienkernen und Feta

### **Shakshuka** (Dauer ca. 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Vollkornbrot und Butter  
oder glutenfreies Landbrot und Margarine

### **mediterrane Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

### **hausgemachte Erdäpfel-Kraut-Roulade**

mit Kürbiscreme und Rucola und mit Kürbiskernen

### **Kürbis-Zucchini-Quinoa-Laibchen**

mit Soja-Joghurt-Dip und bunter Salatgarnitur

**mediterranes Ofengemüse**

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Kapern und Feta, dazu hausgemachtes KAP-Brot\*

**Bruschetta Classic**

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

**Panino Caprese**

Ciabatta mit Mozzarella, Tomaten, Rucola, Tomaten- und Basilikumpesto

**Panino Vegan**

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

*\*das KAP-Brot ist ein Hafer-Topfen-Brot mit verschiedenen Samen und Körnern und wird von uns selbst gebacken*

## Dessert

### **hausgemachter Mandel-Obstkuchen**

frisch gebacken mit Früchten der Saison, mit einer Kugel Eis und Schlagobers

### **hausgemachter, fruchtiger Apfelstrudl**

#### **süßer Auflauf „Scheiterhaufen“**

hausgemacht, serviert mit Kompott aus Früchten der Saison  
Herbsttipp: mit Vanille-Sauce

### **hausgemachter Käsekuchen**

#### **Mohn-Mandel-Karotten-Kuchen**

wahlweise mit einer Kugel Eis und Schlagobers

#### **Maroni-Schoko-Kuchen**

wahlweise mit einer Kugel Eis und Schlagobers

### **Buchweizen-Bisquitroulade** (2 Stück)

gefüllt mit Preiselbeermarmelade

### **Kugel Eis**

Vanille-Eis, Stracciatella-Eis oder Beeren-Sorbet (=vegan)

### **Pancakes**

mit frischen Früchten, serviert mit Honig  
oder mit Vanille-/Stracciatella-Eis garniert mit Schokosauce, Schlagobers und  
Früchten

### **Buchweizen-Mohn-Palatschinken**

mit Beeren-Sorbet

### **Bananensplit im Glas**

Eis mit frischen Bananen und Schlagobers

### **Vanille-Fruit-Crumble im Glas**

mit frischen Früchten, Schlagobers und Vanille-Eis

### **Coppa Bambini**

eine Kugel Vanille-Eis mit Smarties, Schlagobers und Waffel

## Vegan

### Frühstück

#### **Frühstücksteller „Vegan“**

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **Sojajoghurt mit frischen Früchten**

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen, und Früchten der Saison

#### **hausgemachtes Power-Müsli**

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

#### **warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch**

mit Früchten der Saison

#### **warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch**

mit Früchten der Saison und Walnüssen  
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

#### **hausgemachte Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe**

nach Saison  
serviert mit Gebäck

#### **hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen**

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

#### **Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

#### **Cafe mit Sterz, ohne Milch**

oder alternativ mit Hafer-, Soja-, Mandel- oder Reismilch

## Suppen/Salate

### **Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe**

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

### **Minestrone**

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison, mit Reis und Pinienkernen

### **Herbstsalat mit Ofenkürbis, ohne Feta**

Rucola, Hokkaidokürbisschiffchen, Kürbiskerne, Paprika, getrocknete Tomaten und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit Gebäck und Kürbiskernöl

## Mini-Mahlzeiten/Snacks

### **Sterz mit Paprika-Gemüse ohne Feta/Parmesan**

warmer Maisgrieß mit Paprika-Tomaten-Sauce, mit Pinienkernen

### **mediterrane Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

### **hausgemachte Erdäpfel-Kraut-Roulade**

mit Kürbiscreme, Rucola und Kürbiskerne

### **Kürbis-Zucchini-Quinoa-Laibchen**

mit Soja-Joghurt-Dip und bunter Salatgarnitur

### **mediterranes Ofengemüse, ohne Feta**

saisonales Gemüse aus dem Ofen und Kapern, dazu Gebäck oder glutenfreies Landbrot

### **Bruschetta Classic**

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

### **Panino Vegan**

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini



Dessert

**Maroni-Schoko -Kuchen**

**Kugel Eis**

Beeren-Sorbet (=vegan)

## Veggan (Ovo-Vegan)

### Frühstück

#### **Frühstücksteller „Vegan“**

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **Soja-Joghurt mit frischen Früchten**

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen und Früchten der Saison

#### **weiches Bio Ei**

#### **Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine** (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

#### **Sojajoghurt mit frischen Früchten**

serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen, und Früchten der Saison

#### **hausgemachtes Power-Müsli**

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

#### **warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch**

mit Früchten der Saison

#### **warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch**

mit Früchten der Saison und Walnüssen  
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

#### **hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe**

nach Saison  
serviert mit Gebäck

#### **hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen**

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

**Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

**Cafe mit Sterz, ohne Milch**

oder alternativ mit Hafer-, Soja-, Mandel- oder Reismilch

**Laugenbrez'n**

## Suppen/Salate

### **Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe**

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

### **Minestrone**

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison, mit Reis und Pinienkernen

### **Herbstsalat mit Ofenkürbis, ohne Feta**

Rucola, Hokkaidokürbisschiffchen, Kürbiskerne, Paprika, getrocknete Tomaten und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit Gebäck und Kürbiskernöl

## Mini-Mahlzeiten/Snacks

### **Sterz mit Paprika-Gemüse, ohne Feta/Parmesan**

warmer Maisgrieß mit Paprika-Tomaten-Sauce, mit Pinienkernen

### **Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine** (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

### **mediterrane Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

### **hausgemachte Erdäpfel-Kraut-Roulade**

mit Kürbiscreme, Rucola und Kürbiskernen

### **Kürbis-Zucchini-Quinoa-Laibchen**

mit Soja-Joghurt-Dip und bunter Salatgarnitur

### **mediterranes Ofengemüse, ohne Feta mit Vollkornbrot**

saisonales Gemüse aus dem Ofen und Kapern, dazu Gebäck oder glutenfreies Landbrot

### **Bruschetta Classic**

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

### **Panino Vegan**

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

Dessert

**Mohn-Mandel-Karotten-Kuchen**

**Maroni-Schoko-Kuchen**

**Buchweizen-Bisquitroulade** (2 Stück)  
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

**Kugel Eis**

Beeren-Sorbet (=vegan)

**Buchweizen-Mohn-Palatschinken**

mit Beeren-Sorbet

## Glutenfrei

### Frühstück

#### **Frühstücksteller „pikant“ – mit glutenfreiem Gebäck**

Kärntner Bergschinken, italienische Salami und Prosciutto, Camembert, Walnuss, Emmentaler, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert

#### **Frühstücksteller „Italia“ – mit glutenfreiem Gebäck & ohne Grissini**

Prosciutto, Mozzarella, Camembert, schwarze Olivencreme, Marmelade, Butter, frische Tomaten, Gurke, Paprika, Früchte der Saison

#### **Frühstücksteller „Veggie“ – mit glutenfreiem Gebäck**

Bircher Müsli, Honig, Camembert, Nüsse, Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Butter, Tomate, Gurke, Paprika, Früchte der Saison

#### **Frühstücksteller „Vegan“ – mit glutenfreiem Gebäck**

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert

### **weiches Bio Ei**

#### **Shakshuka – mit glutenfreiem Gebäck (Dauer 15min)**

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Butter oder Margarine

#### **erfrischendes Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade**

serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

#### **hausgemachtes Power-Müsli**

mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

#### **erfrischendes Naturjoghurt**

#### **oder Sojajoghurt mit frischen Früchten, ohne Müsli**

serviert Ahornsirup, Leinsamen, und Früchten der Saison

#### **warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch**

mit Früchten der Saison

**warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch**

mit Früchten der Saison und Walnüssen  
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

**hausgemache Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe-**

**-mit glutenfreiem Gebäck**

nach Saison

**hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen**

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

**Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

## Suppen/Salate

### **Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe**

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit glutenfreiem Gebäck

### **Minestrone**

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison,  
mit Reis und Pinienkernen  
oder mit Feta und glutenfreiem Gebäck

### **Herbstsalat mit Ofenkürbis & Feta – mit glutenfreiem Gebäck**

Rucola, Hokkaidokürbisschiffchen, Feta, Kürbiskerne, Paprika, getrocknete Tomaten und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette und Kürbiskernöl

### **Herbstsalat mit Birnen, Camembert & Bacon – mit glutenfreiem Gebäck**

Rucola, Birnen, Camembert, Walnüsse, Schinkenspeck, Paprika und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit glutenfreiem Gebäck

## Mini-Mahlzeiten/Snacks

### **Sterz mit Paprika-Gemüse**

warmer Maisgrieß mit Paprika-Tomaten-Sauce  
wahlweise mit Pinienkernen und Parmesan  
oder Pinienkernen und Feta

### **Shakshuka – mit glutenfreiem Gebäck** (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, serviert mit Butter  
oder Margarine

### **mediterrane Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,  
serviert mit Sonnenblumenkernen

### **hausgemachte Erdäpfel-Kraut-Roulade**

mit Kürbiscreme und Rucola,  
wahlweise mit Kürbiskernen  
oder mit gebratenem Speck

### **Kürbis-Zucchini-Quinoa-Laibchen**

mit Soja-Joghurt-Dip und bunter Salatgarnitur



**mediterranes Ofengemüse – mit glutenfreiem Landbrot**

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Feta und Kapern

**Bruschetta Classic – glutenfreies Brot**

mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

**Antipastiteller – mit glutenfreiem Gebäck**

mit italienischem Prosciutto, Salami, Dolce Latte, Parmesan, Kapern, Oliven und Balsamico-Zwiebeln

**Panino Toscana – glutenfreies Panino**

mit Prosciutto, Mozzarella, Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto

**Panino Caprese – glutenfreies Panino**

mit Mozzarella, Tomaten, Rucola, Tomaten- und Basilikumpesto

**Panino Vegan – glutenfreies Brot**

mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

**Schinken-Käse-Toast – glutenfreies Toastbrot**

mit Kärntner Bergschinken und Emmentaler, serviert mit Perlzwiebel und Pfefferoni

Dessert

**Mohn-Mandel-Karotten-Kuchen**

**Maroni-Schoko-Kuchen**

**Buchweizen-Bisquitroulade** (2 Stück)

gefüllt mit Preiselbeermarmelade

**Kugel Eis**

Vanille-Eis, Stracciatella-Eis oder Beeren-Sorbet (=vegan)

**Buchweizen-Mohn-Palatschinken**

mit Beeren-Sorbet

**Bananensplit im Glas**

Eis mit frischen Bananen und Schlagobers

## Laktosefrei

### Frühstück

#### **Frühstücksteller „Vegan“**

Buchweizen-Porridge aus Reismilch, Datteln, Nuss-Granola auf Soja-Joghurt, rote Linsen-Aufstrich, Gemüsepfanne, Margarine, Gurke, Paprika, mit Früchten der Saison garniert, serviert mit Gebäck und Brot aus der regionalen Bäckerei

#### **weiches Bio Ei**

**Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine** (Dauer 15min)  
im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit glutenfreiem Landbrot

**laktosefreies Naturjoghurt mit Grant'n-Marmelade**  
serviert mit Preiselbeermarmelade, Nuss-Granola und Leinsamen

**laktosefreies Naturjoghurt  
oder Sojajoghurt mit frischen Früchten**  
serviert mit Müsli aus dem Hause Gutscher, Ahornsirup, Leinsamen, und Früchten der Saison

**hausgemachtes Power-Müsli**  
mit Hirse, Apfel, Trauben, Mandeln, Ahornsirup und Soja-Joghurt

**warmer Vanille-Kokos-Milchreis aus Kokosmilch**  
mit Früchten der Saison

**warmes Buchweizen-Porridge aus Reismilch**  
mit Früchten der Saison und Walnüssen  
oder mit hausgemachtem Kompott aus Früchten der Saison

**hausgemachte Karotten-Ingwer- oder Kürbis-Ingwer-Suppe**  
nach Saison  
serviert mit Gebäck

**hausgemachte Minestrone mit Reis und Pinienkernen**

italienische Sommersuppe mit Gemüse der Saison

**Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme glutenfreie Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison, serviert mit Sonnenblumenkernen

## Suppen/Salate

### **Kürbis-Maroni-Ingwer-Suppe**

mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl, serviert mit Gebäck

### **Minestrone**

italienische Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison,  
wahlweise mit Nudeln und Grissini, ohne Parmesan  
oder mit Reis und Pinienkernen

### **Herbstsalat mit Ofenkürbis, ohne Feta**

Rucola, Hokkaidokürbisschiffchen, Kürbiskerne, Paprika, getrocknete Tomaten  
und Balsamico-Ahornsirup-Vinaigrette, serviert mit Gebäck und Kürbiskernöl

### **Herbstsalat mit Birnen & Bacon, ohne Camembert**

Rucola, Birnen, Walnüsse, Schinkenspeck, Paprika und Balsamico-Ahornsirup-  
Vinaigrette, serviert mit Gebäck

## Mini-Mahlzeiten/Snacks

### **Sterz mit Paprika-Gemüse, ohne Feta/Parmesan**

warmer Maisgrieß mit Paprika-Tomaten-Sauce, mit Pinienkernen

### **Shakshuka, mit Vollkornbrot & Margarine** (Dauer 15min)

im Ofen gebackenes Spiegelei in Paprika-Tomaten-Sauce, auf Wunsch mit  
glutenfreiem Landbrot

### **mediterrane Hirse-Gemüsepfanne**

hausgemachte warme Getreidepfanne mit Hirse und Gemüse der Saison,  
serviert mit Sonnenblumenkernen

### **hausgemachte Erdäpfel-Kraut-Roulade**

mit Kürbiscreme und Rucola,  
wahlweise mit Kürbiskernen  
oder mit gebratenem Speck

### **Kürbis-Zucchini-Quinoa-Laibchen**

mit Soja-Joghurt-Dip und bunter Salatgarnitur

**mediterranes Ofengemüse, ohne Feta mit Vollkornbrot**

saisonales Gemüse aus dem Ofen mit Gebäck

**Bruschetta Classic**

italienisches Brot mit Basilikumpesto, serviert mit frischen Tomatenwürfeln

**Antipastiteller,  
ohne Dolce Latte & Parmesan**

mit italienischem Prosciutto, Salami, Kapern, Oliven, Balsamico-Zwiebeln und Ciabatta

**Panino Vegan**

italienisches Brot mit Oliven, Tomaten- und Basilikumpesto, Rucola, Tomaten und Zucchini

**Snackvariation**

mit Oliven, Kapern, Chips, Grissini, ummantelt mit einer Scheibe Prosciutto

Dessert

**Mohn-Mandel-Karotten-Kuchen**

**Maroni-Schoko -Kuchen**

**Buchweizen-Bisquitroulade** (2 Stück)  
gefüllt mit Preiselbeermarmelade

**Buchweizen-Mohn-Palatschinken**  
mit Beeren-Sorbet